

**TÂNIA MURIEL LOPES GIL**

**NÍVEIS DE FELICIDADE SEGUNDO AS PERSPECTIVAS HEDÓNICA,  
EUDAIMÓNICA E SATISFAÇÃO COM A VIDA EM  
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

**Orientador: Américo Baptista**

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias  
Escola de Psicologia e Ciências da Vida**

**Lisboa  
2014**

**TÂNIA MURIEL LOPES GIL**

**NÍVEIS DE FELICIDADE SEGUNDO AS PERSPECTIVAS HEDÓNICA,  
EUDAIMÓNICA E SATISFAÇÃO COM A VIDA EM  
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Dissertação apresentada para a obtenção do Grau de Mestre em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapia, no Curso de Mestrado em Psicologia, Aconselhamento e Psicoterapia, Conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Orientador: Professor Doutor Américo Baptista

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias  
Escola de Psicologia e Ciências da Vida**

**Lisboa  
2014**

A felicidade real parece sempre bastante sórdida em comparação ao excesso de compensação para com a miséria.

E, obviamente, a estabilidade não é nem de perto tão espectacular como a instabilidade.

E estar satisfeito não tem qualquer do glamour de uma boa luta contra o infortúnio, nada da luta pitoresca contra a tentação ou contra a derrota face a paixão ou dúvida. A felicidade nunca é grande.

Aldous Huxley, *Brave New World*

### **Agradecimentos**

Formar um profissional competente e especializado requer motivação e investimento do mesmo, contudo, outras pessoas investem nesse desenvolvimento ou estimulam o seu crescimento. Ao longo do meu desenvolvimento enquanto pessoa, aluna e profissional, estiveram envolvidos muitos nomes que, pelo seu papel individual e colectivo farão sempre parte do meu conhecimento e memória; assim, procuro expressar pelos mesmos a minha gratidão e apreço.

Ao meu companheiro por estar presente nos bons e maus momentos. O seu apoio, motivação e humor foram cruciais ao longo do meu crescimento, tal como a sua disponibilidade para me ouvir, aconselhar ou para simplesmente estar lá quando precisei.

Ao meu Orientador Científico Professor Doutor Américo Baptista pela sua disponibilidade, compreensão e orientação. Sem a sua colaboração este trabalho nunca seria possível.

Aos meus professores, pela minha formação teórica e por alimentarem o meu sonho de crescer.

Agradeço também aos participantes deste estudo, tal como a todos os que contribuíram para a sua realização.

### **Resumo**

O presente estudo teve como objectivo analisar o grau com que três concepções distintas do bem-estar subjectivo – hedónica, eudaimónica e a satisfação com a vida – explicam os níveis de felicidade numa amostra de 384 estudantes universitários. Para a avaliação da vertente hedónica foi utilizada a Escala de Experiências Positivas e Negativas, para medir a experiência subjectiva de sentimentos de bem-estar e mal-estar; para a vertente eudaimónica recorreu-se ao Questionário para o Bem-Estar Eudaimónico, para medir as qualidades descritivas do funcionamento da eudaimonia; para a avaliação da vertente satisfação com a vida utilizou-se a Escala para a Satisfação com a Vida, possibilitando aceder ao julgamento global que o sujeito realiza sobre a sua vida. A análise dos níveis de felicidade foi analisada por uma escala de um único item, desenvolvida para avaliar a felicidade no último mês. Os resultados obtidos sugerem que a perspectiva hedónica contribui mais para a explicação da felicidade no último mês dos sujeitos desta amostra que as perspectivas eudaimónica e satisfação com a vida.

**Palavras-chave:** Felicidade, Hedónica, Eudaimónica, Satisfação com a Vida, Estudantes Universitários.

### **Abstract**

The present study aimed to analyze the degree to which three different conceptions of subjective well-being – hedonic, eudaimonic and satisfaction with life – explain the levels of happiness in a sample of 384 college students. For the evaluation of the hedonic aspect, it was used the Scale of the Positive and Negative Experiences to measure the subjective experience of feelings of well-being and ill-being. For the eudaimonic component, it was used the Questionnaire for Eudaimonic Well Being to measure the descriptive qualities of the functioning of eudaimonia. For the evaluation of the satisfaction with life component, it was applied the Satisfaction With Life Scale to assess the subject's overall judgment about their life. The analysis of the levels of happiness was accessed through a single-item scale developed to evaluate happiness in the last month. The results suggest that hedonic perspective has contributed more to the explanation of the sample's happiness in the last month than the eudaimonic and life satisfaction components.

**Keywords:** Happiness, Hedonic, Eudaimonic, Satisfaction with Life, College Students.

## Índice Geral

<b>Introdução.....</b>	<b>11</b>
<b>Capítulo 1 – Psicologia Positiva: Uma Nova Perspectiva .....</b>	<b>11</b>
1.1. O Foco da Psicologia na Patologia .....	11
1.2. O Foco da Psicologia na Emocionalidade Positiva .....	15
1.3. Dimensões e Alcance da Psicologia Positiva .....	16
1.3.1. Nível subjectivo .....	16
1.3.2. Nível individual .....	16
1.3.3. Nível social .....	17
1.4. Relevância da Psicologia Positiva .....	17
1.5. Importância das Emoções Positivas para a Saúde Mental e Física. ....	18
1.5.1. Saúde mental .....	18
1.5.2. Saúde física.....	19
1.6. Papel das Emoções Positivas para a Psicologia Positiva .....	21
<b>Capítulo 2 – O Bem-Estar Subjectivo.....</b>	<b>23</b>
2.2. O Conceito de Felicidade .....	23
2.3. Bem-Estar .....	24
2.3.1. Bem-Estar Subjectivo .....	25
2.3.2. Perspectivas Teóricas do Bem-Estar Subjectivo .....	26
2.4. Perspectiva Hedónica .....	28
2.4.1. Hedonismo.....	28
2.4.2. Psicologia Hedónica .....	29
2.4.3. Níveis de Análise da Qualidade de Vida .....	30
2.4.4. O Psicólogo e a Visão Hedónica .....	31
2.4.4.1. Bem-estar Subjectivo: Abordagens Teóricas <i>Bottom-up</i> e <i>Top-down</i> ..	33
2.4.5. O Lado Negativo da Felicidade .....	35
2.5. Perspectiva Eudaimónica.....	37
2.5.1. Eudaimonismo .....	37
2.5.2. Eudaimonia Enquanto Conceito Distinto de Felicidade.....	38
2.5.3. Principais Perspectivas Teóricas com Raízes Eudaimónicas .....	39
2.5.3.1. Expressividade Pessoal .....	39
2.5.3.2. Bem-Estar Psicológico.....	40
2.5.3.3. Teoria da Auto-Determinação.....	40
2.6. Perspectiva Cognitiva do Bem-Estar Subjectivo.....	43
2.6.1. Diferentes Componentes do Bem-Estar .....	43
2.6.2. Satisfação com a Vida .....	43

2.6.2.1. Componentes da Satisfação com a Vida.....	44
2.7. Diferenças Demográficas no Bem-Estar Subjectivo .....	48
2.7.1. Género .....	48
2.7.2. Idade .....	48
2.7.3. Estado Civil .....	49
2.7.4. Etnia.....	50
2.7.5. Profissão .....	51
2.7.6. Religião.....	51
2.7.7. Exercício Físico .....	52
2.8. Objectivo de Estudo.....	53
2.8.1. Hipóteses testadas.....	53
2.8.2. Pertinência do Estudo .....	54
<b>Capítulo 3 – Análise dos Níveis de Felicidade.....</b>	<b>56</b>
3.1. Metodologia.....	56
3.2. Descrição da Amostra.....	56
3.3. Instrumentos .....	60
3.3.1. Dados demográficos .....	60
3.3.2. Termómetro – Escala para avaliação da Felicidade no Último Mês .....	60
3.3.3. SPANE – Escala de Experiências Positivas e Negativas .....	61
3.3.4. QEWB – Questionário para o Bem-Estar Eudaimónico .....	63
3.3.5. SWLS – Escala de Satisfação com a Vida .....	64
3.4. Procedimentos .....	66
3.5. Resultados.....	67
<b>Capítulo 4 - Conclusão .....</b>	<b>73</b>
4.1. Discussão de resultados.....	73
4.1.1. Limitações do estudo .....	77
4.2. Considerações Finais .....	78
<b>Bibliografia.....</b>	<b>80</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>I</b>
ANEXO I – Protocolo aplicado com os participantes.....	II



## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Frequências de Adultos pelas Variáveis Sócio-Demográficas <i>Idade e Anos de Escolaridade</i> .....	57
Tabela 2 - Frequências de Adultos pelas Variáveis Sócio-Demográfica <i>Sexo e Estado Civil</i> .....	58
Tabela 3 - Frequências de Adultos pelas Variáveis Sócio-Demográficas <i>Sexo e Profissão</i> .....	58
Tabela 4 - Frequências de Adultos pelas Variáveis Sócio-Demográficas <i>Sexo e Etnia</i> .....	59
Tabela 5 - Frequências de Adultos pelas Variáveis Sócio-Demográficas <i>Sexo e Religião</i> .....	59
Tabela 6 - Frequências de Adultos pelas Variáveis Sócio-Demográficas <i>Sexo e Exercício Físico</i> .....	60
Tabela 7 – Diferenças entre a variável sócio-demográfica <i>sexo</i> e a <i>felicidade no último mês</i> .....	67
Tabela 8 - Diferenças entre a variável demográfica <i>estado civil</i> e a <i>felicidade no último mês</i> .....	68
Tabela 9 – Diferenças entre a variável demográfica <i>profissão</i> e a <i>felicidade no último mês</i> .....	68
Tabela 10 - Diferenças entre a variável demográfica <i>etnia</i> e a <i>felicidade no último mês</i> .....	69
Tabela 11 - Diferenças entre a variável demográfica <i>religião</i> e a <i>felicidade no último mês</i> .....	69
Tabela 12 - Diferenças entre a variável demográfica <i>exercício físico</i> e a <i>felicidade no último mês</i> .....	70
Tabela 13 - Diferenças entre <i>Sexos</i> relativamente às escalas utilizadas.....	70
Tabela 14 - Correlação entre as diversas perspectivas de felicidade e a felicidade no último mês.....	71
Tabela 15 - Análise de regressão linear para a predição da felicidade no último mês...	72

## **Índice de Figuras**

Figura 1 – Níveis de análise da qualidade de vida (Kahneman, Diener & Schwartz, 1999, pp x).....	30
--	----

## **Introdução**

### **Capítulo 1 – Psicologia Positiva: Uma Nova Perspectiva**

#### **1.1. O Foco da Psicologia na Patologia**

Antes da Segunda Guerra Mundial (1939-1945), era possível distinguir três missões distintas na Psicologia – a cura da doença mental, o aumento da produtividade e da satisfação da vida do sujeito e, a identificação e o desenvolvimento do talento; no entanto, a necessidade de apoiar os sobreviventes da guerra, tal como a criação do National Institute of Mental Health (1974) nos Estados Unidos da América – Instituto Nacional de Saúde Mental – contribuíram para uma centralização do interesse da Psicologia num modelo de doença (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

O foco empírico da Psicologia deslocou-se progressivamente para a avaliação e para cura do sofrimento individual, trazendo consigo uma explosão da investigação na área da perturbação psicológica e dos efeitos negativos provocados por factores ambientais – e.g. divórcio parental, abuso físico ou sexual, luto, etc. Como resposta a esta mudança, a prática psicológica transferiu o seu objectivo central para o tratamento da doença mental, passando a focar-se na reparação de hábitos, unidades, infâncias e cérebros danificados (Kahneman, Diener & Schwarz, 1999; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Este modelo permitiu à Psicologia beneficiar do crescente conhecimento e compreensão das patologias, tal como do desenvolvendo de métodos terapêuticos que lhes poderiam ser aplicados. Segundo Seligman (1993, 2008) pelo menos 14 perturbações psicológicas sem métodos de tratamento prévio, beneficiaram deste avanço e são agora curáveis ou possuem técnicas de manutenção/alívio eficazes. Porém, existem dados empíricos que refutam a existência de uma correlação entre a diminuição do sofrimento psicológico e o aumento da adaptação psicológica; Fontana e Rosenheck (1998) fornecem dados em veteranos da Guerra do Vietname que sustentam esta afirmação, assim como Sendas & Maia (2008) em veteranos da Guerra Colonial Portuguesa. Por outro lado, a intensificação do papel da Psicologia em redor de uma *filosofia curativa*, concentrada na reparação das repercussões negativas da doença no funcionamento humano, não revela contribuições para o sujeito individualmente concretizado e para a comunidade próspera (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

O foco do psicólogo clínico no diagnóstico e tratamento da patologia; do psicólogo cognitivo na alucinação, na ilusão, na fraqueza e no erro humano; do

psicólogo evolutivo e económico na soberania e no egoísmo e, de Freud no id animalesco e do teórico contemporâneo na gestão do terror no medo da morte, são alguns dos variados exemplos da predominância do foco da Psicologia tradicional nos elementos negativos da emocionalidade e do comportamento humano – servindo também enquanto um exemplo da negligência do estudo da natureza da saúde psicológica (Sheldon & King, 2001).

Duas das missões fundamentais da Psicologia – melhorar a vida do sujeito e desenvolver o talento – pareciam praticamente esquecidas (Seligman, 1993, 2008; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). O psicólogo contemplava-se agora como um membro integrante de uma Psicologia *vitimológica*, baseada quase exclusivamente no retorno do sujeito em sofrimento a um estado de ausência de sofrimento (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

O estudo da patologia e a descoberta de respostas para a doença mental é indubitavelmente relevante, no entanto, Ryff & Singer, (1998) referem que, de um ponto de vista prático, as vantagens que estes representam contribuem apenas para ajudar o sujeito a transitar de um estado de emocionalidade negativo, para aquilo que pode ser descrito como um estado de emocionalidade neutro; a possibilidade de transitar de um estado de emocionalidade neutro para um positivo – com melhor adaptabilidade, bem-estar e felicidade – não era a direcção central que a Psicologia estava a tomar (Compton, 2005).

Seligman & Csikszentmihalyi (2000) caracterizam a Psicologia como sendo algo mais abrangente que a procura da solução do que está danificado, integrando também a exploração de dimensões como o trabalho, a educação, a capacidade de introspecção, o amor, o crescimento e o brincar. Estes reafirmam a importância da natureza dos factores que sedimentam a capacidade de adaptação e de sobrevivência a agentes adversos, tal como a procura de um meio eficaz para os identificar e desenvolver. Neste contexto, os autores salientam que, muitos dos sujeitos que são reconhecidos como sendo auto-confiantes e como tendo sucesso, apresentam-se desanimados e impotentes perante a remoção dos seus suportes sociais – e.g. emprego ou status social; por oposição, alguns sujeitos, em condições semelhantes, mantêm um sentido de integridade e de propósito, ainda que, frequentemente, estes não sejam os indivíduos da sociedade mais respeitados, mais instruídos ou mais talentosos (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Segundo Seligman & Csikszentmihalyi (2000) a Psicologia Positiva partilha elementos com algumas das teorias psicológicas mais ancestrais. Considerando este facto e, considerando ainda o suporte que a investigação tem vindo a fornecer relativamente à pertinência da Psicologia Positiva para o sujeito e para a comunidade, torna-se inevitável questionar os motivos pelos quais este ramo da Psicologia apresentou progressos tão reduzidos até ao final do século XX (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Tanto as emoções como as experiências negativas são, frequentemente, interpretadas como sendo mais urgentes que as positivas – podendo mesmo sobrepô-las; as suas manifestações fisiológicas e comportamentais tendem a ser mais óbvias e dramáticas que as das positivas (Kahneman, Diener & Schwarz, 1999; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Esta é uma ocorrência que parece fazer sentido do ponto de vista evolutivo; tal deve-se ao facto de, frequentemente, as emoções negativas reflectirem problemas imediatos ou perigos objectivos, conseguindo ser suficientemente intensas para levar o sujeito a parar, aumentar a vigilância, reflectir sobre o seu comportamento e, se necessário, alterá-lo (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Por sua vez, as experiências que promovem a felicidade parecem decorrer sem esforço, uma vez que o sujeito realiza uma boa adaptação ao mundo e o alarme suscitado pelas emoções negativas deixa de ser necessário; neste contexto, quando o valor de sobrevivência das emoções positivas vs negativas é contraposto, o foco de estudo da Psicologia no negativo demonstra sentido (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Frequentemente, o sujeito pode tomar como garantida uma determinada dose de satisfação, esperança, amor e confiança, uma vez que são condições que lhe permitem continuar a viver; estas são fundamentais para a sua existência e, quando presentes, os obstáculos objectivos podem ser enfrentados com equanimidade e até mesmo com alegria (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Até ao final do século XX, muitos investigadores percepcionavam o estudo das emoções positivas como sendo frívolo e desnecessário quando comparado com outros problemas sociais prementes – e.g. abuso de drogas, comportamento criminal, tratamento de outras perturbações psicológicas sérias (Compton, 2005). Seligman & Csikszentmihalyi (2000), salientam o papel que os acontecimentos com forte impacto negativo à escala global – e.g. 2ª Guerra Mundial – possuíram na produção de estímulos plausíveis de terem originado, ou contribuído de alguma forma, para esta tendência.

Quando o indivíduo é confrontado com situações adversas – e.g. ameaça militar, pobreza, escassez de recursos, instabilidade – é espectável que este demonstre preocupação para com a sua defesa e para com o controlo de danos; o sujeito só consegue projectar a sua atenção para a criatividade, para a virtude e para as suas qualidades mais elevadas quando está inserido num contexto estável e próspero (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Ryan & Deci (2001) salientam que não é uma coincidência que o desenvolvimento do movimento do potencial humano na década de 60 e, a valorização da investigação do conhecimento e da saúde psicológica tal como do conceito de Psicologia Positiva, coincidam com períodos de relativa afluência económica. Os autores reforçam que, perante a vantagem económica – um potencial indicativo de estabilidade e prosperidade – o indivíduo apreende que, por si só, o luxo e a segurança material não asseguram a felicidade; neste sentido, o aumento da procura da felicidade e do bem-estar pode ter sido incentivado por uma cultura de excedentes (Ryan & Deci, 2001).

Ao revisitar a história da Psicologia é possível encontrar as primeiras tentativas de estudos direccionados para uma perspectiva positiva; estas podem ser ilustradas por trabalhos como o de Terman (1939) sobre o dom e o talento, de Terman, Bittenwieser, Fergusson, Johnson & Wilson (1938) sobre a felicidade no casamento, de Watson (1928) sobre estilos parentais efectivos e de Jung (1933) sobre a procura do significado da vida (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Giacomoni, 2002).

Na década de 60, psicólogos humanistas como Abraham Maslow e Carl Rogers, comprometeram-se a adicionar uma nova vertente às perspectivas clínica e comportamental, já enraizadas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Compton (2005) salienta que muitos dos primeiros estudos realizados na visão humanista são efectivamente focados no desenvolvimento da inteligência e/ou na forma como as mudanças no contexto ambiental – e.g. escola, trabalho e/ou família – podem ajudar o ser humano a ser mais criativo e a identificar os seus potenciais latentes.

A visão humanista teve um efeito significativo na cultura e parecia prometer mudanças significativas na forma como a Psicologia percepcionava o indivíduo e a comunidade; contudo, a psicologia humanista não atraiu muitas bases empíricas cumulativas, tendo produzido, maioritariamente, uma vasta colecção de movimentos terapêuticos de auto-ajuda (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Em algumas das suas

vertentes, esta perspectiva encorajava a primazia do “eu”, tal como a adopção de uma atitude egocêntrica – facto que Seligman & Csikszentmihalyi (2000) caracterizam como uma questão preocupante para o bem-estar colectivo (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Para Seligman & Csikszentmihalyi (2000) a Psicologia possui conhecimentos limitados no que remete para a compreensão dos factores que contribuem para uma vida com significado; ainda que esta tenha vindo a conseguir compreender e documentar de alguma forma como as pessoas resistem e sobrevivem a condições adversas, os psicólogos continuam a não possuir informação suficiente para entender como é que a pessoa comum floresce em condições benignas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon & King, 2001).

## **1.2. O Foco da Psicologia na Emocionalidade Positiva**

De forma a ir ao encontro da necessidade da descentralização da Psicologia na patologia e na emocionalidade negativa, Seligman (1998) propôs o conceito de Psicologia Positiva (Gonçalves, 2006); surgindo assim a catalisação da mudança de um foco quase exclusivamente preocupado com a reparação de factores negativos, para um foco mais vasto – integrando também a necessidade do desenvolvimento de qualidades positivas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon & King, 2001).

Seligman & Csikszentmihalyi (2000) ilustram a necessidade desta mudança, exemplificando que o acto de contribuir para o desenvolvimento de uma criança é vastamente mais extenso que a correcção dos seus erros; estendendo-se à identificação e ao incentivo das suas qualidades mais proeminentes de forma a ajudá-la a reconhecer estratégias para melhor usufruir das mesmas (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Sheldon & King (2001) descrevem a Psicologia Positiva como sendo o estudo das aptidões e virtudes humanas. Esta revisita a pessoa comum com interesse em descobrir o que funciona, o que está certo e o que é possível melhorar – questionando a natureza do funcionamento eficiente do ser humano e procurando formas evoluídas de adaptação e aptidões aprendidas com sucesso (Sheldon & King, 2001).

Tendo em conta a diversidade de dificuldades a que o ser humano está exposto, como pode o psicólogo explicar o porquê do sujeito conseguir viver a vida com dignidade e propósito? A Psicologia Positiva existe enquanto uma tentativa para responder a esta e a outras questões, encorajando os psicólogos a adoptar perspectivas

mais abertas e apreciativas no que diz respeito a potenciais humanos, motivos e capacidades (Sheldon & King, 2001); esta estuda o que o sujeito faz *bem* e a forma como o faz, quer por si próprio, pela sua família e/ou pela sua comunidade, ajudando-o a desenvolver qualidades que conduzem a uma maior satisfação, tanto para si próprio como para os outros (Compton, 2005).

Mas a Psicologia Positiva não é um sinónimo de fé, de desejo ou de auto-decepção; esta recorre à teoria psicológica, tal como a técnicas de investigação e de intervenção, utilizando-as para compreender os elementos positivos, criativos, adaptativos e emocionais que são mais satisfatórios para o comportamento humano (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon & King, 2001).

### **1.3. Dimensões e Alcance da Psicologia Positiva**

O espectro das componentes com relevância para a Psicologia Positiva é amplo, no entanto, existem algumas dimensões que têm vindo a ser analisadas mais comumente e, como tal, serão as mais abordadas nesta exposição (Compton, 2005).

De forma a incentivar o desenvolvimento do talento e tornar a vida do indivíduo mais satisfatória, a Psicologia Positiva foca-se, geralmente, em três áreas distintas da experiência humana – nível subjectivo, nível individual, nível social (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

#### **1.3.1. Nível subjectivo**

A nível subjectivo, a Psicologia Positiva concretiza-se em redor da valorização da experiência subjectiva passada, presente e futura, debruçando-se sobre estados subjectivos positivos ou emoções positivas – e.g. bem-estar, contentamento, satisfação, relaxamento, intimidade, esperança, optimismo, fluxo e felicidade (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; estes estados subjectivos positivos podem também incluir sentimentos de energia, vitalidade, confiança, tal como efeitos de emoções positivas – e.g. riso (Compton, 2005).

#### **1.3.2. Nível individual**

A nível individual, esta materializa-se no estudo dos traços individuais positivos do sujeito, ou seja, nos padrões comportamentais mais duradouros e persistentes de cada um. Este nível pode incluir o estudo de traços individuais como a capacidade para o



amor, vocação, coragem, aptidões interpessoais, perseverança, capacidade para perdoar, originalidade, sensibilidade estética, espiritualidade, talento elevado e a sabedoria (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Neste contexto, é possível referir que a Psicologia Positiva abrange o estudo dos comportamentos e traços positivos que, frequentemente, são utilizados para definir as forças ou as virtudes características do sujeito; incluindo ainda a habilidade para o desenvolvimento de sensibilidade estética ou de potenciais de criatividade, tal como o impulso para a perseguição da excelência (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Compton, 2005).

### **1.3.3. Nível social**

Por fim, a nível social, a Psicologia Positiva debruça-se sobre a criação, desenvolvimento e manutenção de “instituições positivas”. Esta estuda as virtudes cívicas e as instituições que movem os indivíduos na direcção da cidadania – e.g. responsabilidade, altruísmo, moderação, tolerância, a criação de famílias saudáveis, o estudo de contextos de trabalho saudáveis e/ou comunidades positivas (Compton, 2005; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). A este nível, é também possível explorar estratégias passíveis de melhorar o funcionamento de algumas instituições – suportando e estimulando todos os indivíduos em que estas têm impacto. Desta forma, é possível caracterizar um dos objectivos da Psicologia Positiva, como sendo o estudo científico do florescer e dos diversos níveis de funcionamento humano positivo – biológico, pessoal, relacional, cultural, institucional e global (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Compton, 2005).

## **1.4. Relevância da Psicologia Positiva**

Como já foi mencionado, o reconhecimento da necessidade para investigar as diversas formas como os seres humanos sucedem nas suas vidas deslocou o foco da teoria, da investigação e das estratégias de intervenção psicológicas para estes aspectos do comportamento anteriormente negligenciados (Compton, 2005). Mas quais são os factores específicos que justificaram esta mudança? Para que serve na verdade a Psicologia Positiva? Algumas das grandes questões da Psicologia levaram a investigação à exploração das formas como a vida dita *normal* pode ser vivida com maior satisfação.

Compton (2005) afirma a possibilidade de discernir a existência de diversas componentes e dimensões para além da satisfação de necessidades imediatas: as pessoas demonstram interesse por desafios e por tarefas que testem as suas aptidões; elas desejam oportunidades para apreender novas ideias e desenvolver talentos, tal como necessitam de liberdade para se reinventarem ao longo da vida (Compton, 2005).

## **1.5. Importância das Emoções Positivas para a Saúde Mental e Física.**

### **1.5.1. Saúde mental**

Não descurando a importância da procura de respostas para os problemas sociais e psicológicos sérios, é igualmente importante referir que os dados recolhidos por investigação científica recente revelam que, o estudo das emoções positivas pode mesmo contribuir para combater os problemas para os quais a Psicologia procurou respostas durante praticamente toda a sua existência (Fredrickson, 2001; Compton, 2005).

Compton (2005) salienta que, algumas formas mais recentes de psicoterapia cujo foco de intervenção remete para o desenvolvimento de emoções positivas e de estratégias de *coping*<sup>1</sup> adaptativas, têm obtido melhores resultados que psicoterapias focadas em emoções negativas e no conflito interno, no que diz respeito à reabilitação de sujeitos com problemas psicológicos debilitadores (Compton, 2005).

A prevenção é um dos objectivos principais da Psicologia Positiva, levando-a a questionar-se, não sobre como reparar do dano, mas sim sobre as formas como prevenir a patologia (Ryan & Deci, 2001; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Mas como pode a Psicologia prevenir problemas como a depressão, o abuso de substâncias ou a esquizofrenia em sujeitos que a elas são geneticamente ou ambientalmente vulneráveis? A vasta informação recolhida sobre a patologia e sobre a sua correcção/controlo não aproxima a Psicologia da sua prevenção nem da resposta para esta questão. Na verdade, os progressos mais significativos na área da prevenção estão sedimentados na construção e no treino sistemático de competências e não na correcção da fragilidade (Fredrickson, 2000).

A investigação sugere a existência de forças humanas que podem actuar como amortecedores contra a doença mental – e.g. coragem, optimismo, aptidões

---

<sup>1</sup> Segundo Lazarus & Folkman (1984), *coping* pode ser definido como sendo o conjunto de esforços cognitivos e comportamentais a que o sujeito recorre para enfrentar problemáticas internas e externas que, possam surgir em situações geradoras de stress ou que são interpretadas como uma ameaça.

interpessoais, fé, ética no trabalho, esperança, honestidade, perseverança e capacidade para o fluxo e para a introspecção (Fredrickson, 2000; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Fontana & Rosenheck (1998) demonstraram – em veteranos da guerra do Vietname – que a capacidade de atribuir significados positivos à exposição ao combate se revela protectora face ao desenvolvimento da perturbação pós-stress traumático – salientando a importância das emoções positivas e do comportamento adaptativo para a vida mais satisfatória e produtiva (Fontana & Rosenheck, 1998). No mesmo sentido, Compton (2005) refere que as pessoas que experienciam e expressam emoções positivas são as que mais estão satisfeitas com a vida e que mantêm relações interpessoais mais gratificantes; elas são também mais produtivas, mais satisfeitas no trabalho, mais altruístas e as que são mais susceptíveis de atingir os objectivos de vida desejados (Compton, 2005).

Por outro lado, as emoções positivas podem funcionar como antídotos eficientes para os efeitos persistentes das emoções negativas, ou seja, a emocionalidade positiva pode corrigir ou atenuar os efeitos residentes da emocionalidade negativa (Fredrickson, 2001; Fredrickson & Branigan, 2005).

Fredrickson & Joiner (2002) apresentam indícios que suportam que os indivíduos que experienciam mais emoções positivas, tornam-se mais resilientes no confronto com a adversidade ao longo do tempo; por sua vez, estas estratégias de *coping* estimulam o aumento da emocionalidade positiva (Fredrickson, 2001; Fredrickson & Joiner, 2002). Fredrickson & Branigan (2005) ilustram este facto, referindo que as pessoas que experienciam maior emocionalidade positiva lidam mais eficazmente com o stress crónico e com outras experiências negativas (Fredrickson & Branigan, 2005).

### **1.5.2. Saúde física**

Fredrickson (2001) aponta a existência de dados que suportam que as emoções positivas, enquanto um regulador de emoções negativas, contribuem também para melhorar a saúde física (Fredrickson, 2001; Fredrickson & Branigan, 2005; Kahneman, Diener & Schwarz, 1999).

A influência que a emocionalidade negativa tem sobre a elevação da activação cardiovascular prolongada tem sido implicada na etiologia de doenças cardíacas

(Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000). Neste contexto, Fredrickson & Levenson (1998) apontam a importância da emocionalidade positiva na saúde física, referindo que as emoções positivas aceleram a recuperação e/ou desfazem esta reactividade cardiovascular, retornando o sujeito a valores de activação cardiovasculares mais baixos (Fredrickson & Levenson, 1998).

Fredrickson e colaboradores (2000) demonstram que a emocionalidade positiva contraria as consequências da emocionalidade negativa. O divertimento e o contentamento aceleram a recuperação do aumento da activação cardiovascular, induzido por stressores laboratoriais – e.g. tristeza, medo ou ansiedade. Desta forma, se as emoções positivas reduzem a duração da estimulação causada pela emocionalidade negativa, é possível especular sobre a possibilidade destas retardarem a progressão da doença (Fredrickson & Levenson, 1998; Fredrickson et al., 2000).

Ryff & Singer (2006) mencionam vários estudos que demonstram associações entre a emocionalidade positiva e a remissão espontânea de cancro – e.g. Boyd (1966); Cunningham, 1984; Everson & Cole, 1966; Meares, 1978. Por sua vez, Grossarth-Maticek (1980) obteve resultados que sugerem uma associação entre a ênfase de sentimentos e objectivos positivos e, o prolongamento da longevidade em pacientes com cancro (Ryff & Singer, 1998). Por sua vez, Kahneman, Diener & Schwarz (1999), referem a existência de estudos que associam a supressão quase total da dor em sujeitos feridos em combate. Ryff & Singer (1998) mencionam ainda a existência de dados que correlacionam dimensões da emocionalidade positiva à cicatrização e à reparação de tecidos; relacionando as perspectivas positivas da vida, o confronto com a dor e a resposta afectiva com a libertação automática de neurotransmissores (Ryff & Singer, 1998).

Por outro lado, a saúde física parecer depender também da qualidade das relações com o outro e, de uma vivência da vida com propósito (Ryff & Singer, 1998). Investigações recentes parecem suportar esta asserção; os sujeitos que na infância experienciam consistentemente emoções positivas com os pais e mais tarde com o companheiro são menos susceptíveis de exhibir níveis elevados de desgaste cumulativo e de desgaste do corpo (Fredrickson, 2001).

Danner, Snowdon, & Friesen (2001) apontam que as pessoas que sentem e expressam emoções positivas, frequentemente, são também as mais saudáveis fisicamente e as mais resistentes à doença – podendo mesmo traduzir-se numa

esperança média de vida superior (Danner, Snowdon, & Friesen 2001). Por sua vez, Keyes (2007) salienta que o sujeito que floresce e é caracterizado como sendo completamente saudável – devido a elevada saúde mental e ausência de doença mental – reporta um número inferior de incidência de condições físicas crónicas (Keyes, 2007).

Estes são alguns exemplos que exploram mecanismos biológicos e psicológicos de recuperação da doença subjacentes à emocionalidade positiva. Estas descobertas sublinham a mensagem de que as emoções positivas são essenciais para otimizar o funcionamento psicológico e físico (Fredrickson, 2000, 2001). Segundo Fredrickson (2001), estes benefícios são provavelmente a ponta do icebergue das emoções positivas; enquanto o movimento da Psicologia Positiva continua a inspirar investigação adicional da emocionalidade positiva, é possível que surjam outros factores que justifiquem a importância do estudo desta para a saúde mental e/ou física (Fredrickson, 2001).

### **1.6. Papel das Emoções Positivas para a Psicologia Positiva**

Qual é o papel concreto das emoções positivas para a Psicologia Positiva?

As perspectivas mais tradicionais referem que as experiências de emoções positivas sugerem a presença de bem-estar e/ou, talvez surjam enquanto um guia momentâneo do comportamento (Fredrickson, 2001).

Fredrickson (2001) sugere que a emocionalidade positiva, ainda que fugaz, possui também consequências mais duráveis – estas são veículos para o crescimento pessoal e para a conexão social. Através da construção dos recursos pessoais e sociais do sujeito, as emoções positivas modificam as pessoas para *melhor*, dando-lhe uma vida futura mais gratificante (Fredrickson, 2001).

É espectável que o papel preventivo da Psicologia Positiva estimule a criação de uma ciência da força humana, dirigida à compreensão da virtude e do seu incentivo no indivíduo jovem (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000); é de salientar que muito do trabalho já realizado pelo profissional em consultório passa pela amplificação de forças e não exclusivamente pela reparação de fragilidades (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Seligman & Csikszentmihalyi (2000) recomendam ao psicólogo que trabalha com famílias, escolas, comunidades e corporações, a procura de meios para desenvolver

contextos e mecanismos que promovam estas forças – motivando assim uma prática baseada na força e na resiliência. Como já foi referido anteriormente, este tipo de intervenção pode originar diversos resultados positivos – tanto para o sujeito como para comunidade – através da prevenção directa de diversas perturbações emocionais e, da melhoria indirecta da saúde do indivíduo (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

No que diz respeito à saúde física e mental, as emoções positivas e o comportamento adaptativo parecem oferecer verdadeiros benefícios para a construção de uma vida mais gratificante, ajudando o indivíduo a atingir os seus potenciais, bem como a reduzir/eliminar as emoções negativas e os comportamentos problemáticos (Compton, 2005).

Existem assim diversos factores que sedimentam a importância da emocionalidade positiva para o sujeito e para a comunidade, incentivando a sua compreensão e o desenvolvimento de uma área da Psicologia dedicada à mesma.

## Capítulo 2 – O Bem-Estar Subjectivo

Uma das perseguições mais extensas ao longo da história da humanidade tem passado pela procura do bem-estar e da *boa vida* (Compton, 2005).

Entre as emoções positivas, a felicidade é a que tem motivado o maior número de reflexões filosóficas e a que mais tem sido procurada pelo ser humano ao longo da sua vida (Diener, 1984; Diener, 1994; Fernández-Abascal, Sánchez & Díaz, 2007). Mas o que é a *felicidade*? Terá esta a mesma importância e significado para todos os sujeitos? Para responder a estas questões, torna-se pertinente contextualizar o conceito de felicidade.

### 2.2. O Conceito de Felicidade

Vários filósofos e escritores especularam sobre as diversas formas para definir e de induzir *felicidade* – e.g. categorização da fortuna, da boa refeição e da boa digestão enquanto fontes de felicidade. Contudo, apenas algumas destas sugestões têm sido testadas empiricamente enquanto factores passíveis de produzir *felicidade*, (Giacomoni, 2002).

De um ponto de vista científico, a *felicidade* pode ser descrita como sendo um estado emocional positivo, que surge acompanhado por sentimentos de plenitude, bem-estar e satisfação. Esta emerge como o resultado da execução, ao longo da vida, de metas vitais e pessoais de índole global ou específica – e.g. laborais, profissionais, familiares, sociais, académicas; surgindo ainda em qualquer contexto que apresente grande relevância na vida do sujeito – e.g. o amor do companheiro, o carinho dos filhos, o apreço e aceitação dos amigos, o reconhecimento profissional (Fernández-Abascal, Sánchez & Díaz, 2007).

Actualmente, uma grande diversidade de investigadores estão interessados em descobrir as componentes que sedimentam a felicidade, o quanto é que as pessoas se consideram felizes e/ou em que medida são capazes de realizar as suas capacidades (Siqueira & Padovam, 2008). No entanto, a atenção dispensada à origem e às componentes da *felicidade* não é recente, tendo vindo a ser debatida desde a Grécia antiga (Siqueira & Padovam, 2008).

A busca pela compreensão da *felicidade* desencadeou diversas definições e significados distintos – e.g. satisfação, estado de espírito, afecto positivo, prazer a longo prazo – remetendo para o que as pessoas pensam e sentem em relação às suas vidas.

Neste sentido, o termo *felicidade* é ainda frequentemente utilizado no senso comum para definir o bem-estar subjectivo (Giacomoni, 2002).

Caracterizar e medir o bem-estar subjectivo de forma objectiva é um processo necessário para a compreensão científica do mesmo, contribuindo para a formulação de definições mais claras dos seus componentes (Diener, 1984).

Warner Wilson (1967) constituiu-se como um dos primeiros investigadores do bem-estar subjectivo, apresentando uma revisão extensa sobre a felicidade e o bem-estar (Diener 1984; Giacomoni, 2002; Gonçalves, 2006). Baseado nos seus resultados, Wilson (1967) afirmou que a *felicidade* aumentava quando o sujeito possuía mais vantagens; neste contexto, o autor descreve o sujeito *feliz* como sendo um “jovem, saudável, bem-educado, extrovertido, optimista, livre de preocupações, religioso, casado, com alta auto-estima, com moral trabalhadora, com aspirações modestas, de qualquer sexo e inteligente” (Wilson, 1967, p. 294).

Após a década de 1970, os cientistas comportamentais e sociais debruçaram-se de forma mais sistemática e aprofundada sobre a *felicidade*, indexando o termo no *Psychological Abstracts* (1973); por outro lado, o aumento do número de publicações de artigos na área do bem-estar contribuiu vastamente para *popularizar* a área (Diener, 1984; Giacomoni, 2002).

### 2.3. Bem-Estar

A Psicologia Positiva tem realizado um esforço para conhecer e suportar empiricamente o bem-estar, transformando-o num dos temas mais discutidos e aplicados na compreensão dos factores psicológicos que compõem a vida saudável (Compton, 2005; Siqueira & Padovam, 2008).

Para Ryan & Deci (2001), o *bem-estar* remete para um estado de funcionamento e experiência psicológica óptima; contudo, a definição de *bem-estar* – tal como dos construtos que contribuem para este – não tem vindo a alcançar unanimidade entre a comunidade científica, tendo originado debates complexos e controversos (Ryan & Deci, 2001).

A forma como o *bem-estar* é definido acarreta enormes implicações teóricas e práticas, influenciando directivas governamentais, o ensino, a terapia e a parentalidade, tal como todos os esforços que pretendem mudar o ser humano para *melhor* (Ryan &



Deci, 2001). Neste contexto, Ryan & Deci (2001) salientam a necessidade de compreender o que define o *melhor*.

A expansão dos métodos de investigação para a inclusão de avaliações ideográficas de objectivos, valores e aspirações, possibilitaram uma compreensão mais profunda sobre a forma como as experiências de bem-estar do sujeito são modeladas pelos seus próprios objectivos e motivos (Emmons 1986; Little 1989; Ryan & Deci, 2001; Sheldon & Kasser, 1995). Complementarmente, os novos métodos estatísticos para a examinação da equivalência inter-cultural de construtos psicológicos (Little, 1997) permitiram realizar investigações mais exactas sobre a relação da cultura com o bem-estar (Ryan & Deci, 2001). Em conjunto, estes avanços permitiram tornar a investigação do bem-estar um campo em transição (Ryan & Deci, 2001).

### **2.3.1. Bem-Estar Subjectivo**

A literatura sobre o bem-estar subjectivo debruça-se sobre um espectro vasto do bem-estar – desde o êxtase à agonia – não estando limitada a estados como a desesperança ou a depressão; esta encontra-se interessada no como e no porquê de as pessoas experienciarem e avaliarem as suas vidas de forma positiva. Esta avaliação pode ser realizada de forma cognitiva – quando o sujeito formula um julgamento avaliativo consciente sobre a sua vida como um todo ou sobre aspectos específicos da mesma; tal como em forma de afecto<sup>2</sup> – quando o sujeito experiencia humores e emoções prazerosas ou desprazerosas.

Veenhoven (1984) define bem-estar subjectivo como o grau até ao qual o individuo julga favoravelmente a qualidade global da sua vida; por outras palavras, o bem-estar subjectivo é a forma como a pessoas gostam da vida que vivem. Por sua vez, Andrews & Withey (1976) definem bem-estar subjectivo como sendo uma avaliação cognitiva e algum grau de sentimentos positivos ou negativos – e.g. afecto. Neste contexto, Veenhoven (1984) aponta que os indivíduos recorrem a dois componentes para avaliar as suas vidas – os seus afectos e pensamentos.

A componente afectiva diz respeito ao nível hedónico, ou seja, à agradabilidade experienciada em sentimentos, emoções e humor.

---

<sup>2</sup> O termo *afecto* procura descrever os sentimentos que são caracterizados como geradores de prazer ou de desconforto, incluindo o humor – habitualmente mais prolongado que as emoções e sem causas conhecidas – e as emoções – habitualmente mais breves e intensas e, com causa definida (Giacomoni, 2002).

Campbell, Converse, & Rodgers (1976) definem a componente cognitiva do bem-estar subjectivo – satisfação com a vida – como a discrepância percebida entre a aspiração e a realização, variando desde a percepção da concretização até um estado de privação. A satisfação implica uma experiência cognitiva ou de julgamento, enquanto a componente afectiva sugere a experiência de sentimento ou afecto (Diener, 1994).

A avaliação em termos do *bom* e do *mau* é uma característica humana universal. Na perspectiva da componente afectiva, estas avaliações lideram reacções emocionais que podem ser agradáveis ou desagradáveis – sendo as primeiras percebidas como desejáveis e valiosas. Assim, uma pessoa que tenha experiências emocionais agradáveis está mais susceptível de perceber a sua vida como desejável e positiva (Diener, 1994; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Giacomoni, 2002). Por sua vez, para a componente cognitiva, as pessoas com elevado bem-estar subjectivo são aquelas que fazem uma preponderância de avaliações positivas dos eventos e circunstâncias das suas vidas; sendo as pessoas *infelizes* aquelas que avaliam a maioria dos factores e acontecimentos de vida como prejudiciais ou impeditivos dos seus objectivos (Diener, 1994).

### **2.3.2. Perspectivas Teóricas do Bem-Estar Subjectivo**

Desta forma, é possível referir que a investigação na área do bem-estar subjectivo identificou dois componentes gerais: uma componente afectiva que, é habitualmente dividida em afecto positivo e afecto negativo (Diener & Emmons, 1984; Pavot & Diener, 1993), e uma componente cognitiva, rotulada como satisfação com a vida (Andrews & Whithey, 1976; Pavot & Diener, 1993).

Diener (1984, 1994) aponta que as definições de bem-estar subjectivo e de felicidade podem ser agrupadas em três categorias distintas, habitualmente concretizadas em vertentes teóricas diferentes: eudaimonia, hedonia e satisfação com a vida.

A primeira considera o bem-estar através critérios externos – tais como a virtude; em definições normativas a felicidade não é pensada como um estado subjectivo mas sim enquanto a posse de uma qualidade desejável. Estas definições são normativas uma vez que elas definem o que é desejável. Neste sentido, quando Aristóteles escreveu que a eudaimonia é obtida principalmente através da adopção de uma vida virtuosa, este estava a prescrever a virtude enquanto um padrão normativo

através do qual a vida pode ser avaliada; assim, *eudaimonia* não é um sinónimo do significado mais comum de felicidade, mas sim um estado desejável avaliado através de um quadro particular de valores (Diener, 1984, 1994). Diener (1984) aponta que este tipo de felicidade não reside no julgamento subjectivo do sujeito mas sim num quadro de valores de um observador (Diener, 1984).

A segunda categoria normalmente associa o bem-estar subjectivo e a felicidade a um estado de preponderância de afecto positivo e à ausência de afecto negativo, ou seja, concentra-se na ênfase da experiência emocional agradável; tal pode tanto significar que o sujeito está a experienciar maioritariamente emoções agradáveis durante um período de vida ou, que está predisposto a estas emoções, independentemente de as estar ou não a experienciar no momento (Shin & Johnson, 1978; Diener, 1984).

Por sua vez, a terceira categoria de bem-estar subjectivo debruça-se sobre os factores que levam o sujeito a avaliar a sua vida em termos positivos – rotulada como satisfação com a vida. Esta concepção de bem-estar subjectivo está dependente dos padrões do sujeito para determinar o que é a *boa vida*. Shin & Johnson (1978) referiram que, esta forma de felicidade não deve ser igualada à experiência de afecto ou do sentir, devendo constituir-se como uma avaliação global da qualidade de vida do sujeito, de acordo com os seus próprios critérios seleccionados (Diener, 1984; Shin & Johnson, 1978).

Nas próximas secções, estas três vertentes serão exploradas mais aprofundadamente a nível teórico, tal como a nível empírico, no que diz respeito ao grau em que estas influenciam os níveis de felicidade do sujeito.

## 2.4. Perspectiva Hedónica

### 2.4.1. Hedonismo

Como já foi referido, no senso comum o termo *felicidade* é frequentemente utilizado enquanto um sinónimo da felicidade hedónica; ou seja enquanto uma experiência subjectiva que inclui a crença que o indivíduo está a obter as coisas importantes que deseja, assim como os afectos agradáveis que normalmente são associados a esta perspectiva (Diener, 1994; Waterman, 1993).

A comparação do bem-estar ao prazer hedónico ou à felicidade tem uma longa história. A expressão de hedonismo mais extensa enquanto teoria ética, foi avançada por Aristipo de Cirene, no século IV AC.

Aristipo referiu que o prazer é o *único* bem que o homem deve desejar, só podendo ser atingido através do prazer positivo físico e momentâneo; sendo este prazer físico sempre *bom* independentemente da sua origem. Nesta perspectiva, o objectivo da vida passa pela procura das experiências que produzem a maior quantidade possível de prazer, sendo a *felicidade* a totalidade dos momentos hedónicos do indivíduo (Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993).

Esta filosofia hedónica inicial deu origem a muitas outras vertentes. Para ilustrar esta ramificação, Ryan e Deci (2001) mencionam perspectivas em que a felicidade surge através do sucesso na procura dos apetites humanos ou, na busca da sensação e do prazer como objectivo primordial da vida. Paralelamente, os autores mencionam a existência de perspectivas filosóficas utilitaristas, que defendiam que a sociedade *boa* é construída pelos indivíduos que procuram maximizar o prazer e o interesse em si próprios. Assim, enquanto perspectiva do *bem-estar*, o hedonismo tem vindo a ser expressado de diversas formas, variando desde um foco estreito – maioritariamente direccionado às funções corporais – a um foco mais vasto – incluindo os apetites humanos e auto-interesse (Ryan & Deci, 2001).

Revisitando a história das várias vertentes hedónicas, é possível perceber que o hedonismo só conseguiu prosperar após o período *behaviorista* e da revolução cognitiva; a Psicologia *Behaviorista* rejeitava explicitamente os sentimentos como objectos legítimos de estudo, demonstrando pouco interesse pela abordagem do processamento desta informação. Assim, ainda que a investigação hedónica não tivesse cessado, esta foi limitada a progredir em pequenas comunidades de investigadores, focados em diferentes aspectos do hedonismo e que, separadamente, desenvolveram os

seus próprios dialectos para comunicar (Giacomoni, 2002; Kahneman, Diener & Schwartz, 1999). Por outro lado, a Psicologia Hedónica também foi desvalorizada perante a tendência do foco da Psicologia no negativo – já referido anteriormente – facto que também contribuiu para o desenvolvimento alienado desta filosofia (Kahneman, Diener & Schwartz, 1999).

#### 2.4.2. Psicologia Hedónica

Kahneman, Diener & Schwartz (1999) definem a Psicologia Hedónica como sendo o estudo do que torna a vida do sujeito e as suas experiências agradáveis ou desagradáveis. Segundo os autores, esta debruça-se sobre o estudo de sentimentos de prazer e de dor<sup>3</sup>, de interesse e de aborrecimento, de satisfação e de insatisfação e, de alegria e de tristeza; incluindo também todo o espectro de circunstâncias que originam o sofrimento e o deleite – desde biológico ao social (Kahneman, Diener & Schwartz, 1999). Assim, torna-se possível referir que a Psicologia Hedónica cobre o espectro total desde o que é agradável ao que é desagradável, constituindo-se como um ramo da Psicologia que integra o estudo de estados de consciências agradáveis e desagradáveis (Kahneman, Diener & Schwartz, 1999; Ryan & Deci, 2001). Nesta perspectiva, os termos *bem-estar* e *hedonismo* são essencialmente equivalentes. Através da definição do conceito de bem-estar e, partindo do confronto entre o prazer *versus* dor, a psicologia hedónica cria um objectivo claro e inequívoco de investigação e intervenção – nomeadamente a maximização da felicidade humana (Ryan & Deci, 2001).

As referências e investigações sistemáticas direccionadas para as funções do prazer e da alegria – tal como para as suas funções opostas – estão longe de ser suficientes, sobretudo quanto comparadas com outras funções psicológicas como a memória ou a atenção (Giacomoni, 2002; Kahneman, Diener & Schwartz, 1999); contudo, torna-se relevante salientar que esta realidade não reflecte a importância que estas funções exercem na vida do sujeito, limitando-se a apontar a história dos temas dominantes na Psicologia contemporânea (Giacomoni, 2002; Kahneman, Diener & Schwartz, 1999).

Kahneman, Diener & Schwartz (1999) caracterizam a Psicologia Hedónica do futuro como um ramo da Psicologia que irá analisar o espectro completo da experiência

---

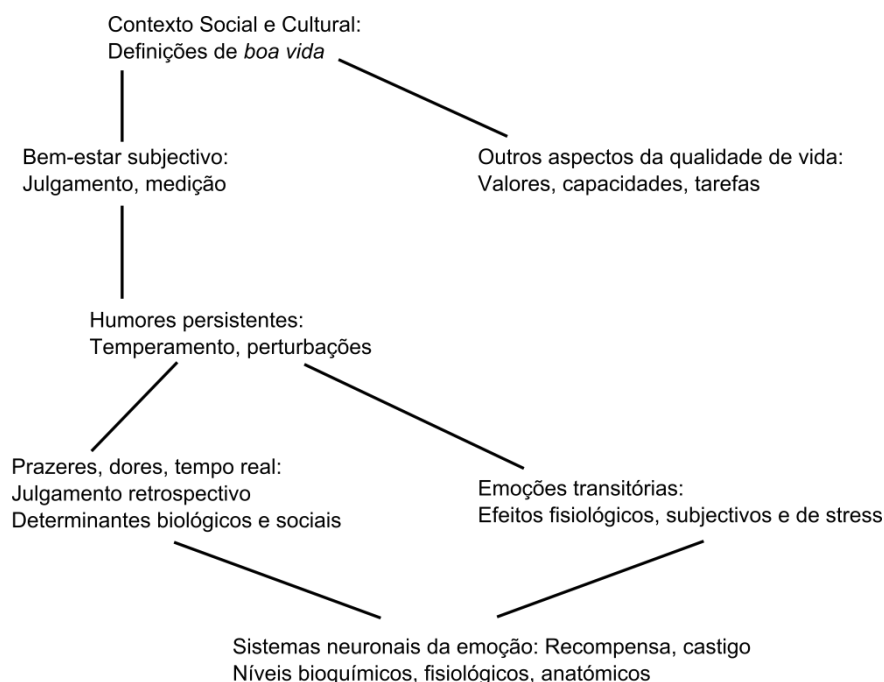
<sup>3</sup> Segundo Rozin (1999), a *dor* é um estado experienciado de forma negativa que o sujeito tenta reduzir ou eliminar.

avaliativa, desde o prazer sensorial ao êxtase criativo, da miséria à alegria e da ansiedade à depressão prolongada. Os autores referem ainda que, esta futura Psicologia Hedónica irá também debruçar-se sobre os determinantes destas experiências, variando desde a vertente genética à social e, desde a vertente bioquímica à cultural (Kahneman, Diener & Schwartz, 1999).

### 2.4.3. Níveis de Análise da Qualidade de Vida

Kahneman, Diener & Schwartz (1999) referem que os factores que compõem a *boa vida* podem ser estudados a diversos níveis; para ilustrar esta concepção, os autores desenvolveram um esquema que descreve os diferentes níveis na análise da qualidade de vida, representado a seguir na Figura 1 (Kahneman, Diener & Schwartz, 1999).

Figura 1 – Níveis de análise da qualidade de vida (Kahneman, Diener & Schwartz, 1999, pp X).



Começando a análise no topo da figura, os autores especificam que qualquer avaliação da qualidade de vida está inserida nos contextos culturais e sociais do sujeito e, do avaliador, pelo que o estudo do bem-estar não está reduzido à ausência ou presença de prazer ou dor; este integra também outros valores que contribuem para o julgamento e para a avaliação. Por outro lado, apesar de a experiência de prazer e a concretização de um sentimento subjectivo de bem-estar permanecerem factores centrais, também devem ser consideradas outras características objectivas da sociedade

– e.g. índice de mortalidade infantil, nível de criminalidade, pobreza, poluição (Kahneman, Diener & Schwartz, 1999).

No nível seguinte, os autores referem que o bem-estar subjectivo envolve uma componente de julgamento e a comparação de aspirações, tal como ideais, o passado do próprio sujeito e a influência de outros indivíduos; tornando crucial a ênfase de medidas subjectivas e psicológicas da experiência hedónica corrente, enquanto suplemento dos julgamentos globais da vida (Kahneman, Diener & Schwartz, 1999).

Um nível abaixo do bem-estar global, encontram-se estados de humor que são caracterizados pela sua persistência e pela sua conexão solta a eventos particulares. Kahneman, Diener & Schwartz (1999) apontam que existem diferenças significativas no humor característico do sujeito, às quais deve ser atribuída relevância no que toca à avaliação do seu bem-estar (Kahneman, Diener & Schwartz, 1999).

No nível seguinte, encontram-se os estados afectivos que estão relacionados mais fortemente com a situação corrente, incluindo diversos tipos de prazer e de dor, tal como estados emocionais transitórios. Cada uma destas respostas afectivas integra múltiplos aspectos que transcendem a experiência subjectiva momentânea, exigindo uma codificação cognitiva do presente e uma codificação retrospectiva do afecto passado; neste nível existem tanto mudanças psicológicas e químicas transitórias, como adaptações permanentes (Kahneman, Diener & Schwartz, 1999).

O último nível envolve os sistemas neuronais e a bioquímica de hormonas e, dos neurotransmissores que regulam os sistemas motivacionais – aos quais as respostas afectivas de todos os níveis anteriores estão associadas (Kahneman, Diener & Schwartz, 1999).

Para Kahneman, Diener & Schwartz (1999), na sua globalidade, este esquema fornece uma visão mais alargada da importância da criação e da exploração entre os diferentes níveis que integram o bem-estar (Kahneman, Diener & Schwartz, 1999; Giacomoni, 2002).

#### **2.4.4. O Psicólogo e a Visão Hedónica**

Os psicólogos que adoptaram a visão hedónica, tiveram tendência para se focar numa concepção mais abrangente de hedonismo (Kubovy 1999; Ryan & Deci, 2001).

Por exemplo, Kubovy (1999) distinguiu a existência de dois tipos de prazer distintos – os prazeres do corpo e os prazeres da mente. Contudo o autor salienta que,

apesar de existirem dois tipos de prazer diferentes, muitos prazeres da mente estão fortemente ligados aos prazeres do corpo – uma vez que os primeiros são responsáveis pela amplificação e/ou envolvimento de elementos que normalmente produzem os segundos (Kubovy 1999; Ryan & Deci, 2001).

No que diz respeito aos prazeres do corpo, as principais fontes de prazer corporal remetem para o revestimento de pele humana e para os seus orifícios – narinas, boca, genitais, uretra e recto – uma vez que é através destes que o indivíduo se envolve em trocas materiais com o ambiente (Kubovy, 1999). Neste contexto, Kubovy (1999) decompõe os prazeres do corpo em *prazeres tónicos* e *prazeres de alívio* (Kubovy, 1999).

Os *prazeres tónicos* integrariam os frequentemente chamados *estados hedónicos positivos*. Este tipo de prazer tem uma duração relativamente prolongada e envolve o contacto do corpo com substâncias e/ou objectos externos ao mesmo; por sua vez, este contacto é realizado através dos sentidos – olfacto, paladar e tacto – reagindo a estímulos específicos como carícias, comidas doces, aromas florais, estimulação sexual, entre outros (Kubovy, 1999). Por sua vez, os *prazeres de alívio* resultam do facto de os orifícios humanos funcionarem também como válvulas, possibilitando a evacuação rápida de objectos estranhos ao corpo ou de fluidos corporais. Este tipo de prazer, contrasta com os prazeres tónicos no que toca à sua brevidade; o prazer e/ou alívio é experienciado de forma súbita, sendo motivado pela satisfação de exigências internas de desconforto ou de tensão – e.g. espirrar, arrotar, defecar (Kubovy, 1999).

No caso particular do clímax sexual – orgasmo – ainda que este não seja despoletado por um mecanismo de irritação em particular, tal não o torna diferente dos exemplos anteriores; este é experienciado através de processos graduais de aumento de tensão e terminado por uma experiência súbita de prazer intenso. Assim, os prazeres sexuais podem ser descritos como uma experiência mista, envolvendo *prazeres tónicos* – e.g. carícias – e *prazeres de alívio* – orgasmo (Kubovy, 1999).

Kubovy (1999) refere que a consciência acompanha os prazeres do corpo e, por sua vez, estes podem ter significados para além da experiência imediata. O acto *catar*, tão frequente nos primatas, constitui um exemplo da diferenciação de um prazer do corpo e de um prazer da mente, uma vez que estes se asseguram e agradam mutuamente (Jolly, 1985). Porém, é relevante salientar que a experiência de um prazer do corpo não implica necessariamente a experiência de um prazer da mente. Kubovy (1999) aponta



que, para o ser humano, a maioria dos prazeres tónicos do corpo estão embebidos em prazeres da mente; no entanto, os prazeres de alívio corporal podem não suscitar prazeres da mente (Kubovy, 1999).

Segundo o autor a distinção entre estes dois tipos de prazer não incide apenas na sua simplicidade, brevidade ou ausência de mudança – no caso dos prazeres do corpo; em vez disso, a diferença reside no facto de os prazeres da mente serem sequências de emoções (Kubovy, 1999). Nesta perspectiva, os sons e paisagens que o sujeito caracteriza como sendo atraentes, agradáveis ou harmoniosas, inserem-se nos prazeres do corpo, uma vez que produzem estados hedónicos e não emoções.

O papel dos sentidos de distância no prazer – audição, visão – revela-se algo complexo; ainda que estes consigam produzir estados hedónicos, estes constituem-se também enquanto veículos cruciais para a comunicação e para o prazer, originando um processo responsável pela provocação e transmissão da emoção.

De forma geral, a visão predominante entre os psicólogos hedónicos é de que o bem-estar consiste em felicidade subjectiva, ou seja na experiência do prazer *versus* o desprazer – largamente construída para incluir todos os julgamentos sobre os bons e maus elementos da vida (Ryan & Deci, 2001). Diener, Sapyta & Suh (1998) defendem que a felicidade não é redutível ao hedonismo puramente físico, uma vez que esta pode derivar da conquista de objectivos ou de resultados avaliados em contextos variados (Diener, Sapyta & Suh, 1998; Ryan & Deci, 2001).

#### **2.4.4.1. Bem-estar Subjectivo: Abordagens Teóricas *Bottom-up* e *Top-down***

Ainda que existam diferentes perspectivas associadas à psicologia hedónica e ao conceito de bem-estar, Giacomoni (2002) refere que estas podem ser agrupadas em dois grupos teóricos opostos – abordagem teóricas *bottom-up* e *top-down*.

Segundo a autora, as abordagens empíricas hierárquicas *bottom-up* têm um foco particularmente direccionado para a identificação e compreensão da forma como factores externos, contextos e variáveis sócio-demográficas influenciam a felicidade; estas abordagens assumem a existência de necessidades humanas básicas e universais, cuja satisfação ou insatisfação possibilitam ou impossibilitam a felicidade (Giacomoni, 2002). Neste contexto, quando o sujeito avalia a sua felicidade, este está a realizar um *cálculo mental*, somando todos os seus prazeres momentâneos e dores, pelo que, para

estas perspectivas, a vida feliz resume-se à acumulação de momentos felizes (Kahneman, 1999; Giacomoni, 2002).

Nas abordagens teóricas *bottom-up*, a compreensão e obtenção do bem-estar subjectivo têm origem em circunstâncias objectivas da vida que, por sua vez, se constituem como os preditores principais da felicidade do sujeito.

“Este modelo deriva filosoficamente da noção lockdiana de que não há nada na mente, excepto o que havia antes nos sentidos (...) a mente seria a *Tábula Rasa* de Lock<sup>4</sup>, que é moldada pela experiência, e as sensações seriam os reflexos objectivos do mundo exterior” (Giacomoni, 2002, p 32).

Por oposição, a abordagem *top-down* debruça-se sobre factores intrínsecos, percebendo que o sujeito possui uma pre-disposição positiva ou negativa, no que diz respeito à interpretação das suas experiências de vida, influenciando as interacções momentâneas que um indivíduo tem com o mundo – este goza os prazeres porque se sente feliz, não o inverso (Kahneman, 1999; Ryan & Deci, 2001; Giacomoni, 2002).

Neste tipo de abordagem teórica – *top-down* – a mente é percebida como uma interprete e organizadora activa da experiência sensorial; a mente é afastada de uma concepção passiva como a atribuída pela *Tábula Rasa* – mente em *branco* – da abordagem *bottom-up*. Por outras palavras, a mente não se constitui como sendo passiva, agindo para além da simples aceitação da sensação; esta tem um papel activo na filtração e selecção das sensações que apresentam congruências para com as crenças e atitudes do sujeito. Desta forma, o bem-estar subjectivo é influenciado pela interpretação subjectiva que o sujeito realiza das suas experiências de vida (Giacomoni, 2002).

Ainda que existam diferentes perspectivas associadas à psicologia hedónica, alguns dos seus defensores mais proeminentes evitaram a criação de teorias rígidas, argumentando em favor de uma abordagem empírica hierárquica – requerendo uma maior compreensão sobre factos elementares antes de formular uma teoria mais vasta

---

<sup>4</sup> John Locke (1632-1704) foi um filósofo inglês a quem, neste contexto, a metáfora *Tábula Rasa* é frequentemente associada; tal é devido à sua descrição da mente – na obra *Ensaio sobre o Entendimento Humano* – como sendo uma folha de papel em branco que é preenchida através da experiência (Pinker, 2002).

(Ryan & Deci, 2001). No entanto, é possível caracterizar o trabalho dominante em psicologia hedónica em termos teóricos, ainda que estes se mantenham implícitos (Ryan & Deci, 2001).

De forma geral, as teorias, quer implícitas quer explícitas, tendem a enquadrar-se dentro do que Tooby & Cosmides (1992) caracterizam como sendo o modelo padrão da ciência social, por outras palavras, na assunção da existência de uma maleabilidade extensa da natureza humana (Ryan & Deci, 2001). Assim, apesar de uma teoria explícita não ser frequentemente suportada por investigadores hedónicos, são identificáveis temas teóricos implícitos relevantes (Ryan & Deci, 2001).

Kahneman, Diener & Schwartz (1999) esperam que, a compreensão científica da experiência hedónica permita o desenvolvimento de indicadores que reflectem a vida agradável nas experiências diárias dos sujeitos, facilitando assim a criação de estratégias para a sua perseguição e intensificação. No entanto será esta procura da felicidade sempre positiva? Gruber, Mauss & Tamir (2011) sugerem que a busca pela experiência da felicidade pode não ser sempre a melhor opção, podendo mesmo originar consequências negativas (Gruber, Mauss & Tamir, 2011).

#### **2.4.5. O Lado Negativo da Felicidade**

Habitualmente, a felicidade é considerada um *resultado positivo*, algo desejável. Diversos estudos enaltecem as formas nas quais a felicidade facilita a perseguição de objectivos importantes, contribui para a formulação de laços sociais, alarga o espectro de atenção do sujeito e aumenta o bem-estar, a saúde física e a saúde psicológica do mesmo. Na verdade, a vasta maioria da investigação realizada ao nível da felicidade está orientada para os benefícios das emoções positivas e, para os custos das emoções negativas (Gruber, Mauss & Tamir, 2011).

Uma linha convergente de trabalho revela mais aprofundadamente os benefícios da diminuição da experiência de emoções negativas. À semelhança do que já foi mencionado anteriormente, níveis mais baixos de emocionalidade negativa estão associados à redução do risco para diversas perturbações psicológicas; desde a ansiedade e depressão, a perturbações de personalidade borderline. Por outro lado, níveis mais baixos de emocionalidade negativa também estão associados a um decréscimo no risco para condições de saúde sérias – e.g. doenças cardíacas (Gruber, Mauss & Tamir, 2011).

Não existem dúvidas de que a felicidade é benéfica, no entanto Gruber, Mauss & Tamir (2011) referem que a generalização deste benefício, tal como o incentivo para a sua perseguição nem sempre é o mais apropriado, podendo, em alguns casos, ser mesmo indesejável e pouco saudável (Diener & Biswas-Diener, 2009; Gruber, Mauss & Tamir, 2011).

Gruber, Mauss & Tamir (2011) elaboram que, na experiência de níveis de felicidade muito intensos as pessoas não experienciam ganhos psicológicos ou de saúde, podendo mesmo acarretar custos. Por outro lado, a experiência de um grau muito elevado de emoção positiva pode incitar alguns indivíduos, com predisposição para realizar comportamentos arriscados, a concretizar situações perigosas – e.g. consumo de álcool, uso de drogas, compulsões alimentares, etc (Gruber, Mauss & Tamir, 2011).

Estudos recentes sugerem que níveis extremos de emoção positiva constituem um marcador de disfunção emocional em indivíduos com história de mania (Gruber, Mauss & Tamir, 2011). A mania pode ser sucintamente caracterizada como um período distinto de humor anormal e persistentemente elevado, expansivo ou irritável – independentemente do estímulo; esta é frequentemente associada à perturbação de humor bipolar, por ser um dos seus critérios de diagnóstico centrais (American Psychiatric Association, 2000; Gruber, Mauss & Tamir, 2011).

Segundo Gruber, Johnson, Oveis & Keltner (2008), é possível destacar um espectro contínuo de possíveis anormalidades na experiência da emoção positiva, no que diz respeito ao risco para a mania: numa ponta do espectro encontra-se a possibilidade deste risco estar associado à experiência de estímulos específicos, modalidades de medidas ou subconjunto de emoções positivas; enquanto, na outra ponta, é possível observar que o risco para a mania é reflectido numa emocionalidade positiva globalmente amplificada, sendo esta evidente entre diferentes valências de estímulos, modalidades de medidas e tipos de emoções positivas (Gruber, Johnson, Oveis & Keltner, 2008).

No caso da mania, a procura do prazer passa maioritariamente pela busca da felicidade hedónica e pelo aumento da procura da experiência de emoções positivas, sendo frequente que, os indivíduos com níveis elevados de emocionalidade positiva negligenciem ameaças e perigos importantes com riscos e consequências sérias (Gruber, Johnson, Oveis & Keltner, 2008; Gruber, Mauss & Tamir, 2011).

## 2.5. Perspectiva Eudaimônica

### 2.5.1. Eudaimonismo

Como referido anteriormente, o uso contemporâneo do termo *felicidade* normalmente remete para a felicidade hedônica (Waterman, 1993, 2005). No entanto, muitos filósofos, mestres religiosos e visionários, têm recusado a felicidade hedônica como sendo o principal critério do bem-estar; e.g. Aristóteles considerou a visão Cirenaica da felicidade – bases da perspectiva hedônica – como um ideal vulgar, reduzindo o ser humano a um seguidor servil de desejos (Ryan & Deci, 2001). Segundo Aristóteles:

“As pessoas parecem, não sem razão, basear a sua concepção do bom – ou seja a felicidade – nas suas próprias vidas. As massas, as pessoas mais vulgares, vêem-no como prazer, e por isso elas gostam de uma vida de prazer. Existem três tipos de vida proeminentes: o acabado de mencionar, a vida dos políticos e em terceiro, a vida da contemplação. As massas parecem bastante escravizadas pela escolha racional de uma vida digna para o gado” (Aristóteles, 2000, p 1095-1096).

Neste sentido, quando Aristóteles escreveu que a felicidade é adquirida maioritariamente através da adopção de uma vida virtuosa, este não se referia à virtude enquanto autora de sentimentos de felicidade; ao invés disso, Aristóteles estava a prescrever a virtude enquanto padrão normativo contra o qual a vida das pessoas pode ser julgada – *eudaimonia* (Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993).

A *eudaimonia* é uma teoria que convida as pessoas a reconhecer e a viver de acordo com o seu *daemon*, ou *verdadeiro eu* (Norton, 1976). Esta remonta desde o período da filosofia helenística, onde recebeu o seu tratamento mais notável na obra *Nicomachean Ethics – Viver a Boa Vida* – de Aristóteles (1999, 2000).

Segundo esta filosofia, o *daemon* – ou *verdadeiro eu* – remete para as potencialidades internas de cada indivíduo; considerando que este se encontra naturalmente apto para procurar e atingir o seu próprio *daemon*, cuja concretização se traduz em maior satisfação com a vida (Waterman, 1993; Waterman, Zamboanga, Ravert, Williams, Agocha, Kim & Donellan, 2010). Por sua vez, estas potencialidades

são partilhadas por todos os seres humanos, pela virtude comum à sua espécie e pelos potenciais únicos que distinguem cada indivíduo de todos os outros (Waterman, 1993); consistindo assim numa expressão de integridade pessoal, através da identificação dos potenciais e das limitações de cada um, tal como pela escolha de objectivos que produzem significado e propósito para a vida (Waterman et al, 2010).

O *daemon* é um ideal, é o excelente, a perfeição pela qual o sujeito se esforça para atingir, uma vez que esta pode dar um sentido e uma direcção à sua vida. Os esforços para viver de acordo com o *daemon* e realizar os potenciais internos dão origem à “condição” denominada por *eudaimonia* (Waterman, 1993).

Fromm (1981), desenhando na sua visão Aristotélica, argumentou que o bem-estar óptimo – *vivere bene* – requer a distinção entre as necessidades/desejos, sentidos apenas subjectivamente e cuja satisfação leva ao prazer momentâneo, daquelas que estão enraizadas na natureza humana e, cuja realização propicia crescimento humano e produz eudaimonia. Por outras palavras, este requer a distinção entre as necessidades sentidas subjectivamente e as necessidades objectivamente válidas – sendo o primeiro prejudicial para o crescimento humano e o último benéfico (Ryan & Deci, 2001).

### 2.5.2. Eudaimonia Enquanto Conceito Distinto de Felicidade

Para a perspectiva eudaimónica o bem-estar consiste em mais do que apenas felicidade, integrando a actualização de potenciais humanos e transmitindo a convicção de que o bem-estar passa pela realização da verdadeira natureza do sujeito (Ryan & Deci, 2001). Neste contexto, a eudaimonia não é representativa da felicidade no sentido *moderno* da palavra, sendo antes um estado desejado, que é julgado a partir de um quadro particular de valores (Diener, 1984). Desta forma, o termo *eudaimonia* acarreta especial relevância, uma vez que é utilizado para referir o bem-estar de forma distinta da felicidade (Ryan & Deci, 2001); enquanto esta é normalmente definida hedónicamente, a concepção eudaimónica de bem-estar convida as pessoas a viver de acordo com a sua *verdadeira natureza* (Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993).

As teorias eudaimónicas defendem que nem todos os desejos ou resultados que o sujeito possa desejar/valorizar produzem bem-estar quando concretizados; ou seja, ainda que seja produzido prazer, alguns resultados não são *bons* para o sujeito e não produzem bem-estar – e.g. a procura da experiência de prazer em sujeitos em risco para a mania pode originar desfechos prejudiciais para o sujeito (Gruber Mauss & Tamir, 2011).

Assim, na perspectiva eudaimónica a felicidade subjectiva não pode ser equivalente ao bem-estar (Ryan & Deci, 2001). Neste contexto, Waterman et al. (2010) salienta que o bem-estar eudaimónio surge tanto como complemento, como contraste ao bem-estar subjectivo, no que diz respeito ao estudo da qualidade de vida.

### **2.5.3. Principais Perspectivas Teóricas com Raízes Eudaimónicas**

#### **2.5.3.1. Expressividade Pessoal**

Waterman (1993) sugere que a eudaimonia ocorre quando as actividades de vida do sujeito são mais congruentes, ou quando são articuladas a valores holisticamente ou totalmente activados. Nestas circunstâncias, o sujeito deverá sentir-se intensamente *vivo* e autêntico, existindo como verdadeiramente é – um estado que Waterman rotulou como *expressividade pessoal* (Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993).

Para o autor, os termos *eudaimonia* e *sentimentos de expressividade pessoal* são considerados como sendo essencialmente a mesma referência, ainda que sejam frequentemente utilizados em contextos diferentes, Waterman (1993) normalmente utiliza o termo *eudaimonia* em discussões cujo foco remete para concepções filosóficas de felicidade, sendo o uso de *sentimentos de expressividade pessoal* geralmente utilizado quando a análise é de natureza psicológica (Waterman, 1993).

Na linha da filosofia eudaimónica, é expectável que as actividades que instigam sentimentos de expressividade pessoal, sejam aquelas em que o sujeito experiencia sentimentos de auto-realização; quer através da concretização de potenciais pessoais enquanto desenvolvimento de talentos e de habilidades, quer do avanço de propósitos de vida (Sheldon, 2002; Waterman, 1993; Waterman et al, 2010).

Segundo Waterman (1993), a experiência de uma actividade como a expressividade pessoal ocorre quando o sujeito experiencia: um envolvimento invulgarmente intenso; um sentimento de concretização ou de realização aquando o envolvimento numa actividade; um sentimento de que se está predestinado à concretização de determinada tarefa; um sentimento especial de ajuste ou de articulação a uma actividade que não é característica da maioria das tarefas diárias; um sentimento intenso de *estar vivo*; e/ou um sentimento de reconhecimento do *verdadeiro eu*.

### **2.5.3.2. Bem-Estar Psicológico**

Ryff & Singer (1998; 2000) exploraram o bem-estar no contexto do desenvolvimento de uma teoria de tempo de vida do florescer humano. Esta perspectiva de bem-estar, também derivada das raízes eudaimónicas de Aristóteles, não o caracterizando como a simples obtenção do prazer, mas sim como a procura da perfeição; representada pela realização do verdadeiro potencial do sujeito – excelência pessoal. Neste contexto, os autores distinguiram bem-estar subjectivo de bem-estar psicológico.

Ryff & Singer (1998; 2000) apresentaram uma abordagem multidimensional para a medição do bem-estar psicológico, sendo que esta integra seis aspectos chave distintos da actualização humana: autonomia, mestria, auto-aceitação, crescimento pessoal, propósito na vida e relacionamento positivo. Desta forma, além de caracterizarem o bem-estar psicológico tanto teoricamente como operacionalmente, estes seis construtos também especificam os factores que promovem a saúde emocional e física (Ryff & Singer 1998). Neste contexto, Ryff & Singer (1995, 1998, 2000) apresentaram evidências empíricas que sugerem que a vivência eudaimónica – tal como representada pelo bem-estar psicológico – pode influenciar sistemas psicológicos específicos, que se relacionam com o funcionamento imunológico e com a promoção da saúde (Ryff & Singer, 1995, 1998, 2001).

Os autores caracterizam os modelos do bem-estar subjectivo como tendo um foco muito estreito, estando limitados no que toca ao funcionamento positivo; referindo também que o bem-estar subjectivo é um indicador falível no que toca a uma vivência saudável. Por sua vez, Diener et al. (1998) argumentaram contra esta caracterização do bem-estar subjectivo, apontando que os critérios eudaimónicos de Ryff & Singer servem o objectivo de permitir aos investigadores definir o bem-estar. Por oposição, o bem-estar subjectivo permite que seja o sujeito a comunicar ao investigador as componentes que formam a *boa vida* e não o inverso (Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 2008).

### **2.5.3.3. Teoria da Auto-Determinação**

A Teoria da Auto-Determinação de Ryan & Deci (2000) – Self-Determination Theory – constitui outra perspectiva que integra tanto o conceito de eudaimonia como outros aspectos de definição centrais do bem-estar; esta procura a especificidade de



ambos, tal como a actualização do *eu* e a compreensão dos processos a partir dos quais tal pode ser atingido (Ryan & Deci, 2000/2001).

Os autores referem que a Teoria da Auto-Determinação postula três necessidades psicológicas básicas – a autonomia, o relacionamento e a competência. A concretização destas necessidades é essencial no que diz respeito (Ryan & Deci, 2001): ao crescimento pessoal – motivação intrínseca; ao bem-estar – e.g. satisfação com a vida e saúde psicológica; e à integridade – e.g. internalização e assimilação de práticas culturais; sendo também crucial para as experiências de vitalidade (Ryan & Frederick, 1997) e auto-congruência (Sheldon & Elliot, 1999). Desta forma, a satisfação de necessidades é percebida como um objectivo natural da vida humana – responsável por delinear muitos dos significados e propósitos que sedimentam as acções humanas (Ryan & Deci, 2000, 2001).

A Teoria da Auto-Determinação define requerimentos mínimos de saúde psicológica, tal como traça prescritivamente os nutrientes que o ambiente social deve fornecer para que o sujeito possa prosperar e crescer psicologicamente. Assim, torna-se possível referir que esta descreve as condições que facilitam/dificultam o bem-estar, ao longo dos diferentes períodos do desenvolvimento e, em contextos sociais específicos – e.g. escolas, local de trabalho e amizades. No entanto, a Teoria da Auto-Determinação sugere que as necessidades básicas não são valorizadas de forma idêntica em todas as famílias, grupos sociais ou culturas; ainda assim, a frustração destas necessidades normalmente resulta em consequências psicológicas negativas em todos os contextos sociais ou culturais (Ryan & Deci, 2001).

Por sua vez, os modos de expressão, os meios de satisfação e os apoios do ambiente para estas necessidades são continuamente influenciados por factores contextuais e culturais, tal como por outros factores de desenvolvimento – estimulando assim o crescimento, a integridade e o bem-estar, tanto a níveis de análise interpessoais como intra-pessoais (Ryan & Deci, 2001).

Na sua globalidade, estas vertentes eudaimónicas estão de acordo quanto ao que define o ser *eudaimónico* – autónomo, relacional e competente. Contudo, a abordagem de Waterman e da expressividade pessoal teoriza que estes conteúdos são os factores principais que fomentam o bem-estar; enquanto na abordagem de Ryff & Singer e do bem-estar psicológico, estes existem para definir o bem-estar (Ryan & Deci, 2001).

No que diz respeito à Teoria da Auto-Determinação, Ryan & Deci (2000; 2001) referem que, a satisfação das necessidades psicológicas básicas tipicamente adoptam o bem-estar subjectivo, tal como o bem-estar eudaimónico; resultando da crença de que a satisfação com a própria vida e a experiência de mais afecto positivo e de menos afecto negativo – as medidas típicas do bem-estar subjectivo – frequentemente apontam para o bem-estar psicológico (Ryan & Deci, 2000; 2001).

A avaliação do afecto positivo e do afecto negativo, no que diz respeito às emoções, são em grande parte, avaliações da relevância de eventos e de condições de vida do sujeito; desta forma, a investigação na área da Teoria da Auto-Determinação, tende a utilizar o bem-estar subjectivo enquanto um indicador de bem-estar eudaimónico. Por outro lado, Ryan & Deci (2001) salientam que existem diferentes tipos de experiências positivas que, em determinadas condições, podem fomentar o bem-estar subjectivo mas não o bem-estar eudaimónico (Ryan & Deci, 2001).

Nix, Ryan, Manly & Deci (1999) demonstraram que o sucesso obtido na concretização de uma actividade sobre pressão podia originar felicidade – afecto positivo estreitamente ligado ao bem-estar subjectivo; no entanto, esta não promovia a vitalidade – afecto positivo mais estreitamente ligado com o bem-estar eudaimónico. Por oposição, o sucesso obtido na concretização de uma actividade, acompanhada por sentimentos de autonomia, originava tanto felicidade como vitalidade. Desta forma, as condições que promovem o bem-estar subjectivo podem não produzir necessariamente bem-estar eudaimónico. Neste contexto, a Teoria da Auto-Determinação procura recorrer a medidas de bem-estar subjectivo em simultâneo com avaliações de auto-actualização, saúde e vitalidade, com o objectivo de avaliar o bem-estar concebido como saudável, congruente e vital para o funcionamento humano (Ryan & Deci, 2001).

## **2.6. Perspectiva Cognitiva do Bem-Estar Subjectivo**

### **2.6.1. Diferentes Componentes do Bem-Estar**

O que leva o sujeito a avaliar a sua vida em termos positivos? Tal como já foi referido em secções anteriores, o bem-estar subjectivo é constituído por uma componente afectiva – por sua vez divisível em afecto positivo e afecto negativo – e por uma componente cognitiva, denominada por *satisfação com a vida* (Diener, 1984; Pavot & Diener, 1993); Estas primeiras duas componentes traduzem-se nos aspectos afectivos e emocionais do bem-estar subjectivo, enquanto a segunda remete para aspectos de julgamento cognitivo (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985).

Quando avaliadas, estas componentes parecem demonstrar estar moderadamente correlacionadas; no entanto, existe um grande número de medidas de bem-estar subjectivo que incluem ambas a componente afectiva e cognitiva (Chamberlain, 1988).

Por outro lado, diversos investigadores recolheram dados que caracterizam o afecto e a satisfação como duas dimensões distintas, sendo que, por vezes, estas parecem funcionar de maneira diferente ao longo do tempo e assumir relações diferentes com outras variáveis (Pavot & Diener, 1993). Neste contexto, Pavot & Diener (1993) referem que a componente afectiva e a componente cognitiva não são completamente independentes, contudo, são de alguma forma distintas e geradoras de informação complementar quando avaliadas separadamente.

### **2.6.2. Satisfação com a Vida**

A *satisfação com a vida* resulta de um processo de julgamento cognitivo ao qual o sujeito recorre para avaliar a sua qualidade de vida – tendo como base um conjunto de critérios que lhe é único e auto-imposto (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985; Pavot & Diener, 1993; Shin & Johnson, 1978). Neste contexto, é espectável que o sujeito realize uma comparação entre a percepção que possui das suas circunstâncias de vida e, um ou mais padrões por si estabelecidos; avaliando também o grau com que estas circunstâncias se comparam com os seus padrões. Só depois destas avaliações é que o sujeito poderá reportar sentir satisfação com a vida; que é, por sua vez, mais intensa quando mais as circunstâncias de vida do sujeito se assemelham aos padrões por si estabelecidos (Pavot & Diener, 1993).

Desta forma, a satisfação com a vida pode ser descrita enquanto um julgamento cognitivo consciente, no qual o próprio sujeito é o responsável pela reunião dos critérios através dos quais é realizado o julgamento (Diener, 1984; Pavot & Diener, 1993).

Andrews & Withey (1976) apresentam dados que registam que, a esmagadora maioria dos sujeitos já realizou uma avaliação semelhante ao longo das suas vidas.

#### **2.6.2.1. Componentes da Satisfação com a Vida**

De forma a compreender melhor a satisfação com a vida, torna-se importante explicitar alguns dos componentes que fazem parte da maioria das experiências de satisfação dos sujeitos (Diener, 2006).

Uma das componentes que mais influencia felicidade é a interacção social. Os sujeitos que apresentam valores mais elevados de satisfação com a vida tendem a reportar um relacionamento positivo próximo com a família e amigos; por oposição, os sujeitos que não possuem relacionamentos positivos com família ou com amigos, tendem a sentir-se insatisfeitos quanto a esta situação. Por outro lado, a perda de uma pessoa próxima origina, frequentemente, sentimentos de insatisfação com a vida, podendo demorar algum tempo até o sujeito recuperar da perda (Diener, 2006).

Outro factor que influencia a satisfação com a vida da maioria das pessoas, passa pela ocupação – trabalho/escola – ou pela prestação obtida na realização de um papel importante – e.g. dona de casa, avô. Mesmo quando não é remunerado, um indivíduo que gosta do trabalho que executa e se sente importante para a sua concretização, tende a apresentar uma satisfação com a vida superior. Por outro lado, quando o trabalho não produz boas circunstâncias ou o sujeito não se sente enquadrado no mesmo – no que diz respeito às suas aptidões – a satisfação com a vida tende a diminuir (Diener, 2006).

Um terceiro factor que contribui para a satisfação com a vida passa pela satisfação com o próprio e/ou com outros factores internos como a religiosidade, o lazer, a aprendizagem ou o crescimento. Para muitos sujeitos, estas dimensões tendem a produzir satisfação, no entanto, quando estas são frustradas podem constituir fortes fontes de insatisfação (Diener, 2006).

De forma geral, parece existir um acordo no que diz respeito à importância de componentes da *boa vida* na vida do sujeito – e.g. saúde e relacionamentos positivos com o outro, etc – no entanto, Pavot & Diener (1993) salientam a possibilidade de sujeitos diferentes atribuírem pesos diferentes a estas componentes. É também plausível

que indivíduos diferentes possuam critérios únicos para definir o que constitui a *boa vida*, sendo por isso possível que, em alguns casos, estes critérios sejam mais valorizados que os marcos de importância definidos mais comumente por investigadores (Pavot & Diener, 1993). A saúde e a energia são dois exemplos de componentes globalmente aceites como importantes e desejáveis para a *boa vida*, no entanto, alguns sujeitos em particular podem atribuir-lhes valores e prioridades diferentes (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985).

A possibilidade de os indivíduos poderem exhibir padrões diferentes no que toca ao *sucesso* em cada uma das áreas das suas vidas, também deve ser tida em conta. Assim, torna-se necessário que o sujeito realize uma avaliação global sobre a sua vida, por oposição à soma da sua satisfação em vários domínios específicos ou definidos por terceiros (Pavot & Diener, 1993); “a felicidade requer a satisfação total, ou seja, a satisfação com a vida como um todo” (Tatarkiewicz, 1976, p 6).

Ainda que o estudo da componente cognitiva e afectiva do bem-estar subjectivo aparentem ser ambas relevantes, de forma geral, os investigadores direccionaram mais atenção para a medição do bem-estar afectivo. Esta tendência é facilmente identificada pela vasta quantidade de instrumentos desenvolvidos para medir o afecto positivo – e.g. Affectometer (Kammann & Flett, 1983), Escala de Afecto Positivo e Afecto Negativo (PANAS – Watson, Clark & Tellegen, 1988) – e o afecto negativo – e.g. Inventário de Depressão de Beck.

Pavot & Diener (1993) apontam que a satisfação com a vida por si só forma um factor separado com variáveis preditivas de forma única, salientando as vantagens que advêm da realização de uma avaliação separada desta componente do bem-estar subjectivo. Os autores referem que esta separação pode ocorrer devido à possibilidade de o sujeito ignorar ou negar reacções emocionais negativas – ainda que este reconheça factores indesejáveis na sua vida. Esta separação também pode ser justificada com base no facto das reacções afectivas serem, frequentemente, respostas a factores imediatos e de curta duração; enquanto as classificações de satisfação com a vida tendem a reflectir uma perspectiva a longo termo (Pavot & Diener, 1993). Por outro lado, a avaliação consciente que o sujeito realiza sobre as suas circunstâncias de vida podem reflectir valores e objectivos conscientes; contrariamente, as reacções afectivas podem descrever motivos inconscientes e sofrer influência de estados físicos a um grau muito mais intenso que as classificações de satisfação com a vida. Não obstante, Pavot & Diener

(1993) mencionam que deveria existir um grau de convergência entre a satisfação com a vida e o bem-estar emocional, uma vez que ambos dependem de classificações avaliativas (Pavot & Diener, 1993).

Diener (2006) afirma não existir um factor chave para a satisfação com a vida, sendo esta mais semelhante a uma *receita* que inclui um determinado conjunto de *ingredientes*.

Os níveis de satisfação num sujeito insatisfeito com a sua vida, normalmente podem ser aumentados mediante algum tempo e trabalho persistente; as pessoas que sofrem perdas tendem a recuperar com o tempo, tal como as pessoas que se sentem insatisfeitas com um relacionamento ou com o trabalho, fazem, frequentemente, mudanças ao longo do tempo que aumentam a sua satisfação (Diener, 2006).

A interacção social e a criação de objectivos que derivam dos próprios valores do sujeito, assim como o progresso realizado em direcção aos mesmos, constituem alguns factores centrais para a felicidade. Para muitos indivíduos é importante sentir uma conexão a algo maior que si próprio; quando um sujeito tende a sentir-se cronicamente insatisfeito, este deve olhar dentro de si mesmo – introspecção – e questionar se existe uma necessidade para desenvolver atitudes mais positivas em relação à vida e ao mundo (Diener, 2006).

Segundo Diener (2006), os sujeitos que se sentem extremamente satisfeitos com a vida gostam da sua vida e sentem que esta está a evoluir *bem*; habitualmente estes reconhecem que as suas vidas não são perfeitas, mas sentem que estas são maioritariamente compostas por aspectos positivos. Neste contexto, o autor clarifica que o sujeito satisfeito não é um sinónimo de complacência; na verdade, o crescimento e o desafio podem representar parte dos motivos pelos quais o sujeito se sente satisfeito. Frequentemente, a satisfação sentida pela maioria dos sujeitos traduz-se em sentimentos de divertimento com a vida e, com a maioria dos seus domínios – família, trabalho, amigos, lazer e desenvolvimento pessoal (Diener, 2006).

Por oposição, os indivíduos que se sentem extremamente insatisfeitos estão normalmente muito infelizes com a sua vida. Esta situação pode ocorrer como resposta a um evento negativo – e.g. viuvez, desemprego – ou a um problema crónico como o alcoolismo ou a dependência de drogas; noutros casos, esta situação pode ocorrer em resposta a uma situação negativa recente – e.g. perda de uma pessoa próxima. Segundo Diener (2006), a origem de um nível extremo de insatisfação com a vida está

normalmente associada à insatisfação com múltiplas áreas desta. Independentemente dos factores que tenham fomentado a insatisfação, é possível que um sujeito extremamente insatisfeito necessite alguma forma de ajuda para recuperar a sua satisfação – e.g. suporte da família, amigos, aconselhamento religioso, grupos de apoio e/ou intervenção psicológica (Diener, 2006).

Diener (2006) aponta existirem outras fontes de satisfação e insatisfação. A saúde constitui um dos exemplos mais comuns de factores que produzem uma forte influência para os níveis de satisfação com a vida.

De forma geral, a maioria dos indivíduos consegue identificar os factores que caracterizam a sua satisfação ou insatisfação; sendo importante salientar que o temperamento do sujeito, ou seja a sua tendência para ser feliz ou infeliz, também deve ser considerada, uma vez que exerce influências na satisfação (Diener, 2006).

Comparada com outras dimensões de angústia psicológica, a satisfação com a vida – vista nesta perspectiva como a felicidade – é um domínio relativamente pouco explorado; contudo, nas últimas décadas, diversos psicólogos investiram na Psicologia Positiva, dando origem a nova investigação na área da felicidade enquanto satisfação com a vida (Kahneman, 1999).

## **2.7. Diferenças Demográficas no Bem-Estar Subjectivo**

Aquando a revisão bibliográfica sobre a forma como estas três perspectivas de bem-estar subjectivo – hedónica, eudaimónica e satisfação com a vida – se correlacionam com a felicidade, foi possível retirar uma vasta quantidade de dados sobre a forma como as várias componentes destas perspectivas se relacionavam com o bem-estar do sujeito; no entanto, não foram encontrados estudos empíricos, estrangeiros ou nacionais, que comparassem estas perspectivas entre si no, que toca à forma e ao grau com que estas influenciam a felicidade.

Devido à incapacidade de recolher dados comparáveis ao estudo realizado nesta dissertação, segue-se uma exposição da forma como diversas variáveis demográficas – e.g. género, a idade, o estado civil, empregabilidade – se relacionam com a felicidade (Argyle, 1999; Diener, 1984). Assim, torna-se importante que o leitor tenha em consideração que, esta exposição está orientada para o estudo realizado nesta dissertação, existindo outras variáveis demográficas que, apesar de não figurarem nesta secção, mantêm algum tipo de relação relevante com o bem-estar subjectivo – e.g. classe social, eventos de vida.

### **2.7.1. Género**

No que diz respeito a diferenças nos níveis de felicidade entre géneros, Diener (1984) aponta que, as mulheres tendem a registar mais afecto negativo que os homens, contudo, estas também parecem experienciar as emoções positivas mais intensamente; motivo pelo qual não são registadas grandes diferenças na felicidade global entre géneros. Contudo, o autor refere a existência de uma interacção modesta com o género e a idade, registando que as mulheres mais jovens parecem apresentar níveis de felicidade mais elevados que os homens mais jovens (Diener, 1984; Medley, 1980; Spreitzer & Snyder, 1974); por oposição, as mulheres mais velhas tendem a registar níveis de felicidade inferiores ao dos homens mais velhos (Diener, 1984).

### **2.7.2. Idade**

Segundo Diener (1984) a investigação debruçada sobre a compreensão da relação entre a idade e a felicidade é no mínimo inconsistente (Diener, 1984).

Os primeiros estudos que associavam a idade à felicidade registaram diferenças significativas, indicando que os indivíduos mais jovens apresentavam níveis de



felicidade superiores quando comparados a sujeitos mais velhos (Bradburn & Caplovitz, 1965; Gurin, Veroff, & Feld, 1960; Kuhlen, 1948; Wessman, 1957). Por oposição, estudos posteriores apresentaram dados que não demonstravam a existência de diferenças significativas entre os níveis de felicidade e a idade (Diener, 1984).

Mais recentemente, diversos estudos sobre a felicidade e a satisfação têm reportado um aumento ligeiro da felicidade com o aumento da idade. Braun (1977) registou que os sujeitos mais novos reportavam níveis mais elevados de afecto positivo e negativo, no entanto, os sujeitos mais velhos apresentavam níveis globais de felicidade superiores. Por sua vez, Campbell, Converse & Rogers (1976) registaram que, indivíduos mais velhos reportavam maior satisfação em todos os domínios que os mais novos, com excepção da componente saúde; Cantril (1965), Inglehart (1990), Schmotking (1990) e Ryff (1995) apresentam dados semelhantes (Argyle, 1999; Diener, 1984).

Argyle (1999) refere ser expectável que, em alguns níveis, os adultos mais velhos estivessem objectivamente mais infelizes quando comparados com indivíduos mais jovens, uma vez a sua saúde tende a estar mais deteriorada, os rendimentos após a reforma tendem a ser mais baixos e muitos já perderam os parceiros; no entanto, de forma geral estes tendem a sentir-se mais satisfeitos (Argyle, 1999).

Campbell, Converse e Rogers (1976) recolheram dados que parecem ir ao encontro desta satisfação. Os autores apontam que os sujeitos idosos possuem aspirações menores; estes parecem ter uma lacuna no que diz respeito à procura da realização de objectivos. Por outro lado, os indivíduos mais velhos tiveram mais tempo para se adaptarem a condições adversas que eventualmente tiveram impacto nas suas vidas – e. g. doenças crónicas como a diabetes (Argyle, 1999).

Torna-se ainda importante referir que, a associação entre o aumento da actividade e das crenças religiosas e, o aumento da idade também parece constituir um factor relevante para o crescimento dos níveis de felicidade na população mais velha (Argyle, 1999).

### **2.7.3. Estado Civil**

Segundo Argyle (1999), o casamento apresenta frequentemente uma das correlações mais elevadas com a felicidade e com o bem-estar; por outras palavras, as

peessoas que estão casadas/união de facto ou que vivem com um parceiro são, em média, mais felizes e exibem melhor saúde mental e física (Argyle, 1999).

Brown & Harris (1978) encontraram diferenças significativas para mulheres casadas – ou a viver com um parceiro – quando comparadas com mulheres solteiras; face a situações de vida negativas, estas demonstravam uma taxa de depressão de 10% face às mulheres solteiras, que apresentavam uma taxa de depressão de 41%. Esta correlação persiste mesmo quando são consideradas outras variáveis como a idade, o rendimento e/ou género (Argyle, 1999).

Dados recolhidos pelo Eurobarometer em 16 países desde 1975-1979 sugerem diferenças claras entre estados civis. Haring-Hidore, Stock, Okun & Witter (1985), Veenhoven (1994) e Nock (1995) são outros autores que apresentam estudos e resultados semelhantes.

Segundo Argyle (1999), para a maioria dos sujeitos o casamento é a maior fonte de apoio social – chegando mesmo a ser superior à fornecida pelos amigos ou pelos parentes; incluindo apoio emocional e material, tal como companhia (Argyle, 1999).

#### **2.7.4. Etnia**

Existem diversos estudos que compararam a felicidade entre etnias, no entanto, a maioria incide sobre as diferenças entre a população caucasiana e a população negra dos Estados Unidos da América (Argyle, 1999; Diener, 1984).

Na vasta maioria dos estudos, os negros demonstram ser menos felizes que os caucasianos (Argyle, 1999; Diener, 1984); Campbell, Converse & Rogers (1976) e Verkuyten (1996) fornecem estudos que ilustram estas diferenças (Argyle, 1999), no entanto, Messer (1968) aponta que este efeito não é universal (Diener, 1984).

Diener (1984) salienta que, apesar de os negros apresentarem mais factores que decrescem os níveis de bem-estar subjectivo que os caucasianos, esta diferença só se verifica em alguns grupos; e.g. Campbell, Converse & Rogers (1976) apresentaram dados que concluíam que os negros mais velhos eram mais felizes que os caucasianos mais velhos (Diener, 1984).

É ainda importante salientar que, os níveis mais baixos de felicidade em etnias minoritárias, normalmente são associados a más condições de habitação, rendimentos baixos, lacunas na educação e execução de trabalhos pouco qualificados. Contudo,

quando variáveis como a idade, educação, rendimento, estado civil e urbanização são controladas, os efeitos da etnia sobre a felicidade são significativamente reduzidos ou mesmo eliminados (Argyle, 1999). Assim, ainda que em média o sujeito negro apresente níveis de bem-estar subjectivo inferiores ao sujeito caucasiano, esta conclusão é claramente qualificada por outros factores (Diener, 1984).

### **2.7.5. Profissão**

A maioria dos estudos realizados que se debruçam sobre a avaliação dos benefícios do trabalho na felicidade, são normalmente constituídos por amostras de indivíduos desempregados ou reformados (Argyle, 1999); pelo que estes dados não são directamente comparáveis à população recolhida neste estudo, uma vez que, na sua globalidade a amostra é constituída por estudantes universitários que nunca exerceram qualquer profissão.

Autores como Campbell, Converse & Rogers (1976), Fogarty, (1985) e Argyle (1989) e Inglehart (1990) apresentam estudos que sugerem que os desempregados experienciam um nível de felicidade inferior aos sujeitos empregados (Argyle, 1999).

Por outro lado, Diener (1984) aponta que o desemprego está associado a menores rendimentos, existindo uma quantidade vasta de dados empíricos que demonstram uma relação positiva entre o rendimento e o bem-estar subjectivo – e.g. Larson (1978).

Argyle (1999) justifica a associação entre a empregabilidade e o aumento da felicidade com base nos baixos rendimentos dos desempregados e dos reformados, tal como na baixa auto-estima, no aborrecimento que advém da inactividade e nos eventuais descuidos com factores que influenciam a saúde – e.g. má alimentação – contribuindo para níveis de felicidade menores (Argyle, 1999).

### **2.7.6. Religião**

A vasta maioria da investigação demonstra uma correlação entre o aumento da felicidade em indivíduos mais religiosos, no entanto este efeito é frequentemente pequeno. Num estudo com 163000 sujeitos em 14 países Europeus, Inglehart (1990) registou que 84% dos sujeitos que iam à igreja reportavam estar muito satisfeitos com a vida, enquanto dos sujeitos que nunca iam à igreja 77% reportavam sentir-se satisfeitos (Argyle, 1999).

Veenhover (1994) refere que o efeito da religião na felicidade parece ser maior na América que nos países Europeus, apresentando também diferenças no que diz respeito à população mais velha, negros e mulheres que, tendem a exibir níveis superiores de felicidade associada à religião. Greeley (1975), Andrews & Witney (1976), Witter, Okun, Stock & Haring (1984) e Halman, Heunks, DeMoor & Zanders (1987) apresentam estudos com resultados semelhantes (Argyle, 1999).

Um dos factores que parece sedimentar este efeito da religião sobre a felicidade, passa pelo apoio que a comunidade religiosa e a igreja fornecem aos indivíduos; a filosofia da própria igreja e a socialização com outros indivíduos que partilham crenças e objectivos semelhantes, promovem dimensões frequentemente associadas ao bem-estar (Argyle, 1999).

Por outro lado, a religião em si oferece um factor de suporte, existindo uma ou várias entidades poderosas que apoiam e acompanham o indivíduo durante a sua vida, tal como que lhe oferecem um local para continuar a existir após a morte; este facto é particularmente relevante para os indivíduos idosos, cuja finitude da vida está mais presente (Argyle, 1999).

Outros elementos da filosofia da religião que contribuem para a felicidade dizem respeito à promoção indirecta da saúde, através da adopção de normas específicas – e.g. não beber, não fumar, não ter sexo com outros parceiros – contribuindo para uma vida mais saudável e, em alguns grupos, para o aumento da esperança média de vida. Por outro lado, é de relembrar que a melhoria da saúde também se encontra relacionada com o aumento da felicidade (Argyle, 1999).

#### **2.7.7. Exercício Físico**

A doença é habitualmente associada ao desconforto e/ou dor, pelo que a sua presença pode aumentar directamente os níveis de afecto negativo. Por outro lado, as doenças estão frequentemente associadas a limitações funcionais, que podem reduzir as oportunidades do sujeito para procurar situações que desenvolvem afecto positivo e satisfação com a vida (Ryan & Deci, 2001).

Uma quantidade vasta de literatura indica que, a prática de exercício físico tem um efeito positivo na saúde mental; existem dados empíricos que associam o bem-estar ao estado de saúde – e.g. Okun, Stock, Haring & Witter (1984). Ryan & Deci, (2001) afirmam que esta associação está extensamente fundamentada; Fox (1999) recolheu

dados que sugerem que o exercício melhora o bem-estar mental, através de melhorias no humor e na auto-percepção, sendo também uma estratégia complementar efectiva no tratamento de perturbações depressivas e ansiosas.

Estudos como os de Okun et al. (1984), Carvalho (2005), Hagger & Chatzisarantis (2005) e Fernandes, Vasconcelos-Raposo, Pereira, Ramalho & Oliveira (2009) sedimentam que prática de exercício físico constitui um aspecto relevante para a saúde, estando associada a um conjunto vasto de benefícios psicológicos, sociais e fisiológicos (Mendonça, Sousa & Fernandes, 2012).

Por sua vez, Mendonça, Sousa & Fernandes (2012) forneceram dados que sugerem a associação entre a prática de exercício e melhorias na saúde, tal como no aumento da felicidade. Estes autores registaram que, tanto os homens como as mulheres experienciam níveis de felicidade superiores associados à prática de exercício físico, no entanto, este efeito é superior nos homens. Contudo, num estudo semelhante, Forrest & McHale (2009) registaram que apenas as mulheres ganham felicidade adicional com a prática de exercício físico.

## **2.8. Objectivo de Estudo**

O objectivo deste estudo passa pela avaliação da intensidade com que as perspectivas hedónica, eudaimónica e cognitiva do bem-estar subjectivo influenciam os níveis de felicidade na amostra recolhida. Estas serão comparadas com o intuito de identificar se existe uma correlação significativa mais intensa entre estas perspectivas e a felicidade. Adicionalmente, as variáveis sócio-demográficas recolhidas serão analisadas e interpretadas no que remete à sua relação com a felicidade.

### **2.8.1. Hipóteses testadas**

Devido à escassez de investigações empíricas – estrangeiras ou nacionais – que se assemelhem ao presente estudo e, na ausência de dados que suportem a existência de níveis de influência diferentes na felicidade entre as três perspectivas, foi concebida uma lista de hipóteses exploratórias.

Relativamente à intensidade com que estas perspectivas predizem a felicidade assumiu-se como a hipótese nula a  $H_0$ , pelo que serão testadas as hipóteses  $H_1$ ,  $H_2$  e  $H_3$ .

### **Hipótese Nula:**

H0 – A perspectiva hedónica/eudaimónica/satisfação com a vida não explica a variância da felicidade no último mês.

H1 – A perspectiva hedónica é a que mais explica a variância da felicidade no último mês; avaliada pelos dados recolhidos pela escala Escala de Experiências Positivas e Negativas.

H2 – A perspectiva eudaimónica é a que mais explica a variância da felicidade no último mês; avaliada pelos dados recolhidos pelo Questionário para o Bem-Estar Eudaimónico.

H3 – A satisfação com a vida é a que mais explica a variância da felicidade no último mês; avaliada pelos dados recolhidos pela Escala de Satisfação com a Vida.

### **2.8.2. Pertinência do Estudo**

Este estudo encaixa-se na importância marcada pela Psicologia Positiva. Como já foi referido aquando a revisão bibliográfica efectuada no Capítulo I, a emocionalidade positiva apresenta benefícios físicos e mentais, que oferecem novas perspectivas teóricas e interventivas capazes de contribuir para a forma como a Psicologia interage com o sujeito (Compton, 2005).

O estudo da emocionalidade positiva, como promovido pela Psicologia Positiva, passa pela compreensão e pela procura de recursos que possam ser potencialmente utilizados pelo sujeito; no que diz respeito à construção de uma vida mais gratificante, à concretização dos seus potenciais e, à redução/eliminação de emoções negativas e comportamentos problemáticos (Compton, 2005).

A Psicologia Positiva tem também um papel no que diz respeito à prevenção, através da amplificação dos recursos do sujeito e da fortificação da sua resiliência; este tipo de intervenção pode traduzir-se positivamente através da prevenção directa de diversas perturbações emocionais e, da melhoria da saúde do indivíduo (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Assim, a investigação em Psicologia Positiva passa a ser enquadrada no futuro; estando dotada de novas possibilidades para melhorar a vida do sujeito e desenvolver novas estratégias de prevenção e intervenção (Sheldon & King, 2001).

Este estudo permite recolher dados empíricos comparativos entre as perspectivas hedónica, eudaimónica e satisfação com a vida numa amostra de estudantes

portugueses; tornando-se importante salientar a escassez de estudos semelhantes, tanto no estrangeiro como em Portugal.

A exploração da intensidade com que estas perspectivas se correlacionam com a felicidade fornece dados passíveis de promover a compreensão de como os portugueses experienciam o bem-estar subjectivo. Este conhecimento fornece à Psicologia Positiva mais recursos para compreender a felicidade do sujeito, tal como as dimensões que mais contribuem para a melhoria da sua vida e aumento da sua resiliência.

## **Capítulo 3 – Análise dos Níveis de Felicidade.**

### **3.1. Metodologia**

Este estudo procura averiguar se alguma das vertentes teóricas anteriormente explicitadas – hedónica, eudaimónica e cognitiva – contribui mais intensamente para a felicidade dos participantes. Em diferentes análises o número de sujeitos pode variar devido ao facto de alguns participantes não terem respondido a todos os itens do protocolo.

É possível caracterizar como variável independente uma ou mais características modificadas pelo investigador, com o intuito de analisar a sua significância sobre outra ou mais variáveis; a variável sujeita a modificações em função da variável independente é apelidada por variável dependente (Gil, 2009). Neste estudo, os resultados retirados das perspectivas hedónica, eudaimónica e satisfação com a vida são as variáveis independentes e a felicidade experienciada no último mês é a variável dependente.

Os resultados e a bibliografia encontram-se no formato prescrito pelas normas de publicação da American Psychological Association (American Psychological Association, 2010).

### **3.2. Descrição da Amostra**

Neste estudo participaram 384 sujeitos oriundos de diversas faculdades de Lisboa, sendo 87 do sexo masculino e 297 do sexo feminino; os participantes tinham idades compreendidas entre 17 e os 55 anos, apresentando uma média de idades de 24,07 e desvio padrão de 6,608.

Os participantes foram avaliados no que toca às seguintes variáveis demográficas: sexo, escolaridade, idade, curso, estado civil, profissão, religião e prática de exercício físico.

No que diz respeito à variável idade – Tabela 1 – foram contabilizados 383 sujeitos para esta questão, sendo 87 do sexo masculino e 296 do sexo feminino; os participantes do sexo masculino registaram uma média de idades de 25,8 anos com desvio padrão de 6,928, enquanto os participantes do sexo feminino registaram uma média de 23,56 com desvio padrão de 6,699. O estudo sobre as diferenças de sexo no que diz respeito às características demográficas da amostra evidenciou diferenças estatisticamente significativas para a idade –  $t(381) = 2,729$ ,  $p = 0,007$  – com os



participantes do sexo masculino a revelarem-se significativamente mais velhos comparativamente aos do sexo feminino.

No que diz respeito à variável escolaridade – Tabela 1 – foram contabilizados 372 sujeitos para esta questão, sendo 80 do sexo masculino e 292 do sexo feminino; os participantes do sexo masculino registaram uma média de anos de escolaridade de 13,85 com desvio padrão de 2,952 e, os participantes do sexo feminino uma média de 14,56 com desvio padrão de 3,193. O estudo das diferenças entre sexos, no que diz respeito às características demográficas da amostra não evidenciou diferenças estatisticamente significativas para os anos de escolaridade –  $t(370) = -1,786, p = 0,075$ .

Tabela 1 - Frequências de Adultos pelas Variáveis Sócio-Demográficas *Idade* e *Anos de Escolaridade*.

	Masculino			Feminino			Total	t	p
	N	MD	DP	N	MD	DP	N		
Idade	87	25,8	6,928	296	23,56	6,699	383	2,729	0,007*
Anos de									
Escolaridade	80	13,85	2,952	292	14,56	3,193	372	-1,786	0,075*

\* $p \leq 0.05$

Na Tabela 2 apresenta-se as diferenças entre as variáveis sócio-demográficas Sexo e Estado Civil, apresentado por frequências, percentagens e significância.

Dos 87 homens que responderam a esta questão, 76 eram solteiros, 10 eram casados ou estavam em regime de união de facto e 1 era divorciado/separado; das 295 mulheres contabilizadas para a questão, 267 eram solteiras, 26 eram casadas ou em regime de união de facto e 2 eram divorciadas/separadas.

Não foram registadas diferenças significativas –  $\chi^2(2) = 0,678$  – entre sexos para o estado civil.

Tabela 2 - Frequências de Adultos pelas Variáveis Sócio-Demográfica *Sexo* e *Estado Civil*.

	Masculino		Feminino		Total		$\chi^2$
	N	%	N	%	N	%	
Estado Civil							
Solteiro	76	87,4	267	90,5	343	89,8	
Casado/União de facto	10	11,5	26	8,8	36	9,4	
Divorciado/Separado	1	1,1	2	0,7	3	0,8	
Viúvo	0	0	0	0	0	0	
Total	87	100	295	100	382	100	0,678*

\* $p \leq 0.05$

Na Tabela 3 apresenta-se as diferenças entre as variáveis sócio-demográficas *Sexo* e *Profissão*, apresentado por frequências, percentagens e significância.

Na análise de frequências é possível observar que, dos 87 homens, 66 eram apenas estudantes e 21 exerciam algum tipo de profissão; das 296 mulheres, 252 eram apenas estudantes, sendo que 44 exerciam algum tipo de profissão.

Não foram registadas diferenças significativas –  $\chi^2 (16) = 0,093$  – entre sexos para a profissão.

Tabela 3 - Frequências de Adultos pelas Variáveis Sócio-Demográficas *Sexo* e *Profissão*.

	Masculino		Feminino		Total		$\chi^2$
	N	%	N	%	N	%	
Profissão							
Estudante	66	17,2	252	65,8	318	83	
Outra Profissão	21	2,6	44	5,7	65	17	
Total	87	19,8	296	71,5	383	100	0,093*

\* $p \leq 0.05$

Na tabela 4 apresenta-se as diferenças entre as variáveis sócio-demográficas *Sexo* e *Etnia*, apresentado por frequências, percentagens e significância.

Na análise de frequências é possível observar que dos 56 homens que responderam a esta questão, 53 eram caucasianos e 3 eram negros; das 198 mulheres que responderam a esta questão, 185 eram caucasianas e 13 eram negras.

Não foram registadas diferenças significativas –  $\chi^2 (1) = 0,742$  – entre sexos para a etnia.

Tabela 4 - Frequências de Adultos pelas Variáveis Sócio-Demográficas *Sexo e Etnia*.

Etnia	Masculino		Feminino		Total		$\chi^2$
	N	%	N	%	N	%	
Caucasiana	53	94,6	185	93,4	238	93,7	
Negra	3	5,4	13	6,6	16	6,3	
Total	56	100	198	100	254	100	0,742*

\* $p \leq 0.05$

Na tabela 5 apresenta-se as diferenças entre as variáveis sócio-demográficas *Sexo e Religião*, apresentado por frequências, percentagens e significância.

Na análise de frequências é possível observar que, dos 72 homens que responderam a esta questão, 30 não são religiosos, 34 são católicos e 8 têm outro tipo de religião. Das 253 mulheres que responderam a esta questão, 71 não têm religião, 172 são católicas e 10 têm outra religião.

Foram registadas diferenças significativas –  $\chi^2 (3) = 0,006$  – entre sexos para a religião, observando-se um número significativamente mais elevado de participantes de religião católica/cristã do sexo feminino – 68% – comparativamente aos participantes do sexo masculino – 47,2%; por outro lado o número participantes sem religião do sexo masculino – 41,7% – é significativamente mais elevado que o do sexo feminino – 28,1%

Tabela 5 - Frequências de Adultos pelas Variáveis Sócio-Demográficas *Sexo e Religião*.

Religião	Masculino		Feminino		Total		$\chi^2$
	N	%	N	%	N	%	
Sem Religião	30	41,7	71	28,1	101	31,1	
Católica/Cristã	34	47,2	172	68	206	63,4	
Outra	8	11,1	10	3,9	18	5,5	
Total	72	100	253	100	325	100	0,006*

\* $p \leq 0.05$

Na tabela 6 apresenta-se as diferenças entre as variáveis sócio-demográficas *Sexo e Exercício Físico*, apresentado por frequências, percentagens e significância.

Na análise de frequências é possível observar uma semelhança entre o número de homens que não praticam exercício físico – 42 – e o número de homens que praticam

exercício físico – 45, traduzindo-se numa diferença de 3,4%; por outro lado, existe uma diferença superior entre o número de mulheres que não pratica exercício físico – 194 – e o número de mulheres que pratica exercício físico – 103, registando-se numa diferença de 30,6%.

Foram registadas diferenças significativas –  $\chi^2(1) = 0,004$  – entre sexos para a prática de exercício físico, registando-se um número significativamente mais elevado do número de participantes do sexo masculino a praticar exercício físico – 51,7% – comparativamente aos participantes do sexo feminino – 34,7%.

Tabela 6 - Frequências de Adultos pelas Variáveis Sócio-Demográficas *Sexo e Exercício Físico*.

Exercício Físico	Masculino		Feminino		Total		$\chi^2$
	N	%	N	%	N	%	
Não Pratica	42	48,3	194	65,3	236	100	
Pratica	45	51,7	103	34,7	148	28,5	
Total	87	100	297	100	384	100	0,004*

\* $p \leq 0.05$

### 3.3. Instrumentos

#### 3.3.1. Dados demográficos

Na primeira secção do protocolo aplicado (Anexo I) foi solicitado aos participantes o preenchimento de informações biográficas relevantes, tal como: o sexo, o estado civil, a idade, a profissão, o número de anos de escolaridade, o curso, a religião, a etnia, a prática e o tipo de exercício físico e a frequência e duração das actividades físicas.

#### 3.3.2. Termómetro – Escala para avaliação da Felicidade no Último Mês

De forma a avaliar a felicidade subjectiva experienciada pelos sujeitos no último mês, foi acrescentada uma escala breve de um único item. Esta pretendia que o sujeito avaliasse a felicidade sentida nas últimas quatro semanas e a classificasse através de um valor compreendido entre 0 e 10.

Esta escala foi ilustrada por um termómetro pontuado de 0 a 10, com indicações verbais e visuais para três pontos na escala: o valor 0 foi acompanhado pela indicação verbal *nada feliz* e pela indicação visual de uma cara triste; o valor central da escala foi acompanhado pela indicação verbal *neutro* e pela indicação visual de uma

cara sem expressão; por sua vez, o valor 10 possuía a indicação verbal *muito feliz* e a indicação visual de uma cara sorridente.

Esta medida não tem características psicométricas documentadas tendo sido desenvolvida para o presente estudo.

### **3.3.3. SPANE – Escala de Experiências Positivas e Negativas**

Para analisar a relação entre a perspectiva hedónica e a felicidade sentida no último mês, foi utilizada a Escala de Experiências Positivas e Negativas – SPANE ou *Scale of Positive and Negative Experience* (Diener, Wirtz, Tov, Kim-Prieto, Choi & Biswas-Diener, 2009).

A SPANE está concebida para aceder à experiência subjectiva de sentimentos de bem-estar e mal-estar (Diener et al., 2009). Esta é composta por 12 itens, cujas respostas estão organizadas num formato de Lickert, numeradas de 1 a 5. A escala foi concebida de forma a que, dos 12 itens totais, seis avaliassem sentimentos positivos e os restantes seis avaliassem sentimentos negativos. Tanto para os itens positivos como para os itens negativos, existem três de carácter geral – e.g. positivo, negativo – e três que se caracterizam por serem mais específicos – e.g. alegre, triste (Diener & Biswas-Diener, 2009; Diener et al., 2009).

Esta medida pode ser utilizada para derivar o equilíbrio do afecto global do sujeito, tal como pode ser analisada no que diz respeito aos resultados individuais das suas subescalas positiva e negativa (Diener & Biswas-Diener, 2009; Diener et al., 2009).

A cotação da subescala positiva – denominada por SPANE-P – é obtida através da soma dos seis itens que avaliam sentimentos positivos – positivo, bem, agradável, feliz, alegre e contente. Por sua vez, a cotação da subescala negativa – denominada por SPANE-N – é obtida através da soma dos seis itens que avaliam sentimentos negativos – negativo, mal, desagradável, triste, medroso, zangado. Os resultados de ambas as subescalas pode variar entre 6 e 30 (Diener & Biswas-Diener, 2009).

A cotação do equilíbrio de afecto – SPANE-B – é obtida através da subtracção do valor da subescala de sentimentos negativos ao valor da subescala de sentimentos positivos; como tal, este pode variar entre -24 – equilíbrio de afecto mais baixo possível – até 24 – equilíbrio de afecto mais elevado possível. Uma pontuação de 24 no equilíbrio de afecto aponta para o facto do sujeito raramente/nunca experienciar

sentimentos negativos e, frequentemente/sempre experienciar sentimentos positivos (Diener & Biswas-Diener, 2009).

Diener e colaboradores (2009) apontam o facto de a SPANE recorrer a um número de itens que remetem para sentimentos gerais – e.g. positivo, negativo, agradável – como uma vantagem da escala; a inclusão de itens de carácter geral cobre o largo espectro de emoções e sentimentos positivos e negativos que o sujeito possa sentir, sem se tornar necessário recorrer à criação de centenas de itens, de forma a reflectir a vasta diversidade de sentimentos positivos e negativos. Assim, a SPANE apresenta vantagens quando comparada a outras escalas que se debruçam sobre sentimentos específicos e, os pesam de forma idêntica; podendo mesmo, em alguns casos, omitir sentimentos importantes ou sentimentos que são valorizados em determinadas culturas mas não noutras. Por outro lado, a pesagem idêntica de todos os itens pode toldar o facto de o sujeito se poder sentir bastante positivo/negativo sem experienciar muitas das emoções especificadas na escala; um indivíduo que frequentemente se sente positivo não deve poder ser rotulado como moderadamente feliz apenas porque experienciou algumas das emoções descritas na escala (Diener et al., 2009).

A SPANE avalia tanto sentimentos positivos como negativos, independentemente da sua origem, nível de activação ou ubiquidade, reflectindo um conjunto de sentimentos experienciados por sujeitos em todo o mundo – incluindo assim, todas as experiências desejáveis e indesejáveis (Diener et al., 2009).

A utilização da SPANE por oposição à popular escala de emoções PANAS – Positive Affect and Negative Affect Schedule (Watson, Clark & Tellegen, 1988) – deve-se ao facto desta estar orientada para sentimentos de elevada activação, excluindo muitas emoções/sentimentos; palavras como *forte* e *activo* podem não referir sentimentos, pelo que um sujeito que se sinta feliz, contente, grato e afectuoso possa não ser capturado pelas emoções de elevada activação da escala.

A SPANE reflecte todos os níveis de activação, tanto para sentimentos positivos como para sentimentos negativos. As emoções usadas pela escala capturam a maioria das emoções utilizadas nas teorias de afecto, no entanto, palavras gerais como *agradável* e *desagradável* permitem a avaliação de outros sentimentos positivos e negativos, independentemente dos seus rótulos específicos (Diener et al., 2009).

Outra vantagem da utilização desta escala passa pelo uso de questões que se integram em termos da quantidade de tempo que o indivíduo experienciou cada sentimento; facto que aparenta ter uma correlação mais intensa com medidas de bem-estar, que a avaliação da intensidade desses sentimentos (Diener, Sandyik & Pavot, 1991). Por outro lado, as respostas que dizem respeito à quantidade de tempo podem ser comparadas mais facilmente entre indivíduos e culturas que a intensidade de sentimentos, uma vez que esta última permite mais variabilidade na interpretação das questões. Adicionalmente, a SPANE incentiva o sujeito a ter presente a sua emocionalidade nas últimas quatro semanas, sendo este um período de tempo suficientemente curto para lhe permitir relembrar experiências específicas; ao mesmo tempo, este é também um período de tempo suficientemente longo para evitar a influência a curto prazo do humor (Diener et al., 2009).

Tendo em conta o carácter recente da SPANE, existe ainda uma necessidade de realizar mais investigação com esta escala, contudo, Diener e colaboradores (2009) asseguram que esta é válida em diversos tipos investigações e contextos; os autores apontam ter recolhido dados em estudantes que são encorajadores das características psicométricas da escala (Diener et al., 2009).

Diener e colaboradores (2009) acrescentam ainda que a SPANE obteve bons resultados no que toca à sua confiabilidade, tal como quanto à sua validade convergente com outros instrumentos de medição que avaliam emoções, bem-estar, felicidade e satisfação com a vida.

#### **3.3.4. QEWB – Questionário para o Bem-Estar Eudaimónico**

Para analisar a relação entre a perspectiva eudamónica e a felicidade sentida no último mês pelos participantes, foi utilizado o Questionário para o Bem-estar Eudamónico – QEWB ou *Questionnaire for Eudaimonic Well-Being* (Waterman, Schwartz, Zamboanga, Ravert, Williams, Agocha, Kim & Donnellan, 2010).

O QEWB foi concebido para avaliar o bem-estar eudaimónico no que toca a dimensões associadas com a eudaimonia, tal como caracterizada nas análises filosóficas eudaimónicas contemporâneas (Waterman et al., 2010).

Esta escala é composta por 21 itens, cujas respostas se configuram num modelo Lickert de 5 pontos; as respostas variam de 0 a 4, sendo que 0 equivale a *discordo fortemente* e 4 a *concordo fortemente* (Waterman et al., 2010).

O QEWB inclui itens que reflectem qualidades descritivas do funcionamento eudaimónico da literatura filosófica – e.g. auto-realização, perseguição da excelência – tal como itens que abrangem as experiências subjectivas de eudaimonia – e.g. sentimentos de que as actividades realizadas produzem expressividade pessoal. De forma a assegurar a consistência da escala com outros instrumentos que avaliam construtos do bem-estar, os itens da QEWB foram concebidos para reflectir o nível geral de funcionamento eudaimónico, por oposição às experiências associadas com actividades específicas (Waterman et al., 2010).

O QEWB é composto por seis categorias inter-relacionadas: descoberta do próprio, percepção do desenvolvimento dos seus melhores potenciais, sentido de propósito e significado da vida, investimento de esforço significativo na procura da excelência, envolvimento intenso em actividades e, desfrute de actividades pessoalmente expressivas (Waterman et al., 2010).

Waterman e colaboradores (2010) fornecem dados que apontam a elevada consistência interna da escala, facto que sugere que os itens, cujo conteúdo remete para aspectos de funcionamento eudaimónico, se correlacionam entre si, medindo o mesmo construto geral.

Apesar do carácter recente da QEWB e da necessidade de realizar mais investigações sobre a mesma, os autores apresentam dados que sugerem valores psicométricos aceitáveis, caracterizando-a como uma medida apropriada para avaliar o bem-estar eudaimónico de uma perspectiva mais firmemente sedimentada na filosofia eudaimónica, que outros instrumentos disponíveis actualmente (Waterman et al., 2010).

### **3.3.5. SWLS – Escala de Satisfação com a Vida**

Para analisar a relação entre a componente cognitiva da felicidade – satisfação com a vida – e os níveis de felicidade no último mês foi aplicada a da Escala de Satisfação com a Vida ou Satisfaction With Life Scale (SWLS, Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985).

A SWLS está concebida para avaliar o julgamento global que o sujeito realiza da sua satisfação com a vida; sendo que esta deriva da comparação das suas circunstâncias de vida com os seus próprios padrões (Pavot & Diener, 1993).

Os itens da SWLS são caracterizados por terem uma natureza global *versus* uma específica, permitindo aos sujeitos avaliar os diversos domínios das suas vidas, com



base nos seus próprios valores para chegar a um julgamento global da sua satisfação com a vida (Pavot & Diener, 1993).

Originalmente a escala era constituída por 48 itens que reflectiam a satisfação com a vida e o bem-estar. Posteriormente, estes foram analisados e agrupados em três factores distintos – satisfação com a vida, afecto positivo e afecto negativo – e os itens foram reduzidos para 5 (Pavot & Diener, 1993).

A escala configura-se no formato Lickert cujas respostas dos itens estão numeradas de 1 a 7, variando desde *discordo totalmente* até *concordo totalmente* (Pavot & Diener, 1993).

No que diz respeito à satisfação com a vida, a interpretação dos dados da SWLS pode ser realizada em termos absolutos ou relativos. Um resultado valorizado como 20 indica o ponto neutro da escala, classificando o sujeito como estando *igualmente satisfeito e insatisfeito*. Valores entre 21 e 25 estão rotulados como *ligeiramente satisfeito* e, entre 26 e 30 como *satisfeito*; por sua vez, valores entre 15 e 19 estão rotulados como *ligeiramente insatisfeito*, e entre 5 e 9 como *extremamente insatisfeito* com a vida (Pavot & Diener, 1993).

O uso da SWLS traduz-se diversas vantagens. O facto da escala ser constituída por apenas 5 itens atribui-lhe brevidade, facilitando a sua incorporação num protocolo com um custo mínimo de tempo (Pavot & Diener, 1993). Por outro lado, o nível de leitura da escala descreve-a como sendo acessível a sujeitos com o 6º ano de escolaridade, tornando o seu uso adequado à maioria dos adultos (Pavot & Diener, 1993).

Resultados normativos suportam o uso da escala em diversas populações, entre as quais: idosos, prisioneiros, mulheres abusadas e estudantes universitários, adequando-a às características da amostra recolhida no presente estudo. Existem também dados que comparam o uso da escala a nível inter-cultural, tendo registado uma variabilidade considerável na satisfação com a vida entre diversas populações (Pavot & Diener, 1993).

A SWLS apresenta forte consistência interna e moderada estabilidade temporal (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Tal é suportado por diversos investigadores que apresentaram dados empíricos, confirmando tanto a consistência interna como a estabilidade temporal da escala (Pavot & Diener, 1993).

A SWLS foi também avaliada no que diz respeito à sua validade enquanto uma medida de avaliação da satisfação com a vida. Tanto Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985) como Pavot, Diener, Colvin & Sandvik (1991), fornecem evidências empíricas consideráveis que apontam a convergência da SWLS com outras medidas de bem-estar subjectivo e satisfação com a vida (Pavot & Diener, 1993). Por sua vez, a validade discriminante da escala também está fundamenta em diversos estudos independentes (Pavot & Diener, 1993).

### **3.4. Procedimentos**

Tendo em conta a caracterização da amostra enquanto uma amostra de conveniência, a recolha dos dados foi efectuada ao nível de Universidades do Conselho de Lisboa, em contexto de sala de aula.

A recolha foi realizada através de um questionário impresso em papel (Anexo I), composto por três páginas – incluindo consentimento informado e instruções discriminadas para o preenchimento de cada instrumento de avaliação utilizado.

Foi realizada uma solicitação a diversos professores, pedindo a sua participação neste estudo, através do fornecimento de alguns minutos no final da aula para proceder à aplicação de um questionário com os alunos; para cada professor foi disponibilizada uma cópia do questionário a ser aplicado para aprovação prévia.

Antes da distribuição do questionário, os participantes foram informados do objectivo do estudo, tal como foi transmitido que a sua participação seria pessoal e voluntária, estando livre para desistir do estudo a qualquer momento; foi ainda clarificado que os dados recolhidos eram anónimos e confidenciais, sendo submetidos a tratamento estatístico em grupo. Após a distribuição do mesmo e evitassem discutir as questões com outros participantes.

### 3.5. Resultados

Após a aplicação dos questionários, estes foram submetidos a uma análise de conteúdo, permitindo explorar aprofundadamente os dados recolhidos. O processamento dos dados foi realizado no programa estatístico PASW – Predictive Analytics SoftWare – Versão 18.0.0 para Windows.

A análise foi iniciada através da exploração da relação entre as várias variáveis sócio-demográficas, no que diz respeito à felicidade no último mês.

Na tabela 7 apresenta-se as diferenças entre as variáveis sócio-demográficas *Sexo* e a *Felicidade no Último Mês*.

Na análise dos níveis de felicidade no último mês é possível observar que, os 87 homens contabilizados para esta questão, registam uma média de 6,69 e desvio padrão de 1,967, enquanto as 296 mulheres contabilizadas registam uma média de 6,32 e desvio padrão de 1,966. Não foram registadas diferenças significativas –  $t(381) = 0,125$  – entre sexos para a felicidade no último mês.

Tabela 7 – Diferenças entre a variável sócio-demográfica *sexo* e a *felicidade no último mês*.

	Masculino			Feminino			t	p
	N	MD	DP	N	MD	DP		
FUM	87	6,69	1,967	296	6,32	1,966	1,538	0,125*

\* $p \leq 0.05$

FUM – Felicidade no último mês.

Na tabela 8 apresenta-se as diferenças entre a variável sócio-demográfica *Estado Civil* e a *Felicidade no Último Mês*.

Na análise dos níveis de felicidade no último mês é possível observar que, os 342 participantes solteiros registam uma média de 6,31 e desvio padrão de 1,998, enquanto os 36 participantes casados registam uma média de 7,28 e desvio padrão de 1,542. Foram registadas diferenças significativas –  $t(376) = -2,827$   $p = 0,005$  – entre estados civis, no que diz respeito aos níveis de felicidade no último mês; registando-se níveis de felicidade mais elevados para os participantes casados/união de facto.

Tabela 8 - Diferenças entre a variável demográfica *estado civil* e a *felicidade no último mês*.

	Solteiro			Casado			t	p
	N	MD	DP	N	MD	DP		
FUM	342	6,31	1,998	36	7,28	1,542	-2,827	0,005*

\* $p \leq 0.05$

FUM – Felicidade no último mês.

Na tabela 9 apresenta-se as diferenças entre a variável sócio-demográfica *Profissão* e a *Felicidade no Último Mês*.

Na análise de frequências é possível observar que os 317 participantes, que são apenas estudantes, registam uma felicidade no último mês média de 6,29 e desvio padrão de 1,998, enquanto os participantes que exercem também outra profissão, registam uma média de 6,92 e desvio padrão de 1,753. Foram registadas diferenças significativas –  $t(380) = -2,361$ ,  $p = 0,019$  – entre profissões no que diz respeito aos níveis de felicidade no último mês, registando-se níveis de felicidade mais elevados para os participantes que exerciam outra profissão.

Tabela 9 – Diferenças entre a variável demográfica *profissão* e a *felicidade no último mês*.

	Estudante			Outro			t	p
	N	MD	DP	N	MD	DP		
FUM	317	6,29	1,998	65	6,92	1,753	-2,361	0,019*

\* $p \leq 0.05$

FUM – Felicidade no último mês.

Na tabela 10 apresenta-se as diferenças entre a variável sócio-demográfica *Etnia* e a *Felicidade no Último Mês*.

Na análise dos níveis de felicidade no último mês é possível observar que, os 237 participantes caucasianos registam uma média de 6,47 e desvio padrão de 1,870, enquanto os 16 participantes negros registam uma média de 6,50 e desvio padrão de 1,897. Não foram registadas diferenças significativas entre etnias para a felicidade no último mês –  $t(251) = -0,057$ ,  $p = 0,955$ .

Tabela 10 - Diferenças entre a variável demográfica *etnia* e a *felicidade no último mês*.

	Caucasiana			Negra			t	p
	N	MD	DP	N	MD	DP		
FUM	237	6,47	1,870	16	6,50	1,897	-0,057	0,955*

\* $p \leq 0.05$

FUM – Felicidade no último mês.

Na tabela 11 apresenta-se as diferenças entre a variável sócio-demográfica *Religião* e a *Felicidade no Último Mês*.

Na análise dos níveis de felicidade no último mês é possível observar que, os 101 participantes sem religião registam uma média de 6,36 e desvio padrão de 1,89, os católicos uma média de 6,34 e desvio padrão de 1,969 e, os de outra religião uma média de 7,17 e desvio padrão de 1,823. Não foram registadas diferenças significativas entre religiões para a felicidade no último mês –  $t(2,322) = 1,518$ ,  $p = 0,221$ .

Tabela 11 - Diferenças entre a variável demográfica *religião* e a *felicidade no último mês*.

	Sem religião			Católica			Outra			t	p
	N	MD	DP	N	MD	DP	N	MD	DP		
FUM	101	6,36	1,890	206	6,34	1,969	18	7,17	1,823	1,518	0,221*

\* $p \leq 0.05$

FUM – Felicidade no último mês.

Na tabela 12 apresenta-se as diferenças entre a variável sócio-demográfica *Exercício Físico* e a *Felicidade no Último Mês*.

Na análise dos níveis de felicidade no último mês é possível observar que, os 236 participantes que não praticam exercício físico registam uma média de 6,27 e desvio padrão de 1,878, enquanto os 147 participantes que praticam exercício físico registam uma média de 6,62 e desvio padrão de 2,098. Não foram registadas diferenças significativas para a prática de exercício físico no que remete à felicidade no último mês –  $t(381) = -1,685$ ,  $p = 0,093$ .

Tabela 12 - Diferenças entre a variável demográfica *exercício físico* e a *felicidade no último mês*.

	Não pratica			Prática			t	p
	N	MD	DP	N	MD	DP		
FUM	236	6,27	1,878	147	6,62	2,098	-1,685	0,093*

\* $p \leq 0.05$

FUM – Felicidade no último mês.

Na tabela 13 apresenta-se as diferenças entre sexos no que diz respeito aos resultados obtidos através da aplicação das escalas, utilizadas para avaliar as perspectivas hedônica, eudaimônica e satisfação com a vida.

Tabela 13 - Diferenças entre *Sexos* relativamente às escalas utilizadas.

	Masculino			Feminino			t	p
	N	MD	DP	N	MD	DP		
SPANE-P	86	22,64	3,735	289	22,6	3,735	0,081	0,936*
SPANE-N	87	13,94	4,616	291	15,1	4,228	-2,205	0,028*
QEWB	86	56,66	11,12	297	59,82	10,02	-2,511	0,012*
SWLS	83	23,17	5,53	292	23,61	5,01	-0,691	0,490*

\* $p \leq 0.05$

SPANE-P – Escala de Experiências Positivas e Negativas subescala positiva

SPANE-N – Escala de Experiências Positivas e Negativas subescala negativa

QEWB – Questionário para o Bem-Estar Eudaimónico

SWLS – Escala de Satisfação com a vida.

Na análise da cotação na SPANE-P – subescala positiva da Escala para Experiências Positivas e Negativas – é possível observar uma média de 22,64 e desvio padrão de 3,735 para os participantes do sexo masculino; por sua vez, os participantes do sexo feminino registam uma média de 22,6 e desvio padrão de 3,735. Não foram registadas diferenças significativas entre sexos para a subescala SPANE-P –  $t(373) = 0,081$ ,  $p = 0,936$ .

Na análise dos resultados obtidos na SPANE-N – subescala negativa da Escala para Experiências Positivas e Negativas – é possível observar uma média de 13,94 e desvio padrão de 4,616 para os participantes do sexo masculino; por sua vez, os participantes do sexo feminino registam uma média de 15,1 e desvio padrão de 4,228. Foram registadas diferenças significativas –  $t(376) = -2,205$ ,  $p = 0,028$  – entre sexos para a

subescala SPANE-N, registando-se uma média significativamente superior para os participantes do sexo feminino.

No que diz respeito à cotação obtida na aplicação do QEWB é possível observar que os participantes do sexo masculino registam uma média de 55,66 e desvio padrão de 11,12; por sua vez, os participantes do sexo feminino registam uma média de 59,82 e desvio padrão de 10,02. Foram registadas diferenças significativas –  $t(381) = -2,511$ ,  $p = 0,012$  – entre sexos para a escala QEWB, sendo que, os participantes do sexo feminino registaram uma média superior à dos participantes do sexo masculino.

Na análise da cotação da SWLS é possível observar que os participantes do sexo masculino registam uma média de 23,17 e desvio padrão de 5,53; por sua vez, os participantes do sexo feminino registam uma média de 23,61 e desvio padrão de 5,01. Não foram registadas diferenças significativas entre sexos para os resultados obtidos através da aplicação da escala SWLS –  $t(3373) = -0,691$ ,  $p = 0,490$ .

Na tabela 14 apresenta-se a correlação entre as diversas perspectivas da felicidade – avaliadas pelas escalas SPANE, QEWB e SWLS – e a felicidade no último mês.

Tabela 14 - Correlação entre as diversas perspectivas de felicidade e a felicidade no último mês.

	FUM	SPANE-P	SPANE-N	QEWB	SWLS
FUM	-				
SPANE-P	0,638*	-			
SPANE-N	-0,474*	-0,574*	-		
QEWB	0,360*	0,501*	-0,431*	-	
SWLS	0,523*	0,575*	-0,573*	0,515*	-

\* $p \leq 0,01$

SPANE-P – Escala de Experiências Positivas e Negativas subescala positiva

SPANE-N – Escala de Experiências Positivas e Negativas subescala negativa

QEWB – Questionário para o Bem-Estar Eudaimónico

SWLS – Escala de Satisfação com a vida.

Na análise das correlações entre as diferentes medidas utilizadas e a felicidade no último mês, é possível observar que, a subescala positiva da Escala de Experiências Positivas e Negativas –  $r = 0,638$  – o Questionário para o Bem-Estar Eudaimónico –  $r = 0,360$  – e a Escala de Satisfação com a Vida –  $r = 0,523$  – registam uma correlação

positiva com a felicidade no último mês. Por sua vez, a análise da correlação da subescala negativa da Escala de Experiências Positivas e Negativas e a felicidade no último mês sugere a existência de uma correlação inversa –  $r = -0,474$ .

Aquando a comparação da intensidade das correlações entre as diferentes medidas utilizadas e a felicidade no último mês, a subescala positiva da Escala de Experiências Positivas e Negativas regista-se como a medida que exhibe a correlação mais intensa –  $r = 0,638$ , seguida pela Escala de Satisfação com a Vida –  $r = 0,523$  – pela subescala negativa da Escala de Experiências Positivas e Negativas –  $r = -0,474$  – e, por fim, pelo Questionário para o Bem-Estar Eudaimónico –  $r = 0,360$ .

Relativamente à correlação entre as medidas utilizadas, é possível observar correlações positivas entre a subescala positiva da Escala de Experiências Positivas e Negativas, o Questionário para o Bem-Estar Eudaimónico e a Escala de Satisfação com a vida. Por sua vez a subescala negativa da Escala de Experiências Positivas e Negativas apresenta uma correlação inversa com todas estas medidas.

Na tabela 15 apresenta-se a análise da regressão linear entre as diversas perspectivas da felicidade – avaliadas pelas escalas SPANE, QEWB e SWLS – para avaliar a predição da felicidade no último mês.

Tabela 15 - Análise de regressão linear para a predição da felicidade no último mês.

	$R^2$	$\beta$	t	sig
SPANE-P	0,438	0,488	9,514	0,000
SWLS	0,467	0,018	3,879	0,000
SPANE-N	0,477	-0,122	-2,595	0,010

SPANE-P – Escala de Experiências Positivas e Negativas subescala positiva  
SPANE-N – Escala de Experiências Positivas e Negativas subescala negativa  
QEWB – Questionário para o Bem-Estar Eudaimónico  
SWLS – Escala de Satisfação com a vida.

No que diz respeito à análise da predição da felicidade no último mês da amostra recolhida, a subescala positiva da Escala de Experiências Positivas e Negativas explica 43,8% da variância da felicidade no último mês; por sua vez, a Escala de Satisfação com a Vida acrescenta 3,9% da variância e a subescala negativa da Escala de Experiências Positivas e Negativas acrescenta 1% da variância em sentido negativo.



O Questionário para o Bem-Estar Eudaimónico foi removido após o processamento estatístico, uma vez que não aparenta contribuir para a felicidade no último mês desta amostra.

## **Capítulo 4 - Conclusão**

### **4.1. Discussão de resultados**

O objectivo desta investigação passou pela análise da relação entre três componentes distintas do bem-estar subjectivo e a felicidade no último mês, pretendendo-se também avaliar se alguma destas perspectivas do bem-estar – hedónica, eudaimónica e satisfação com a vida – contribuía em maior grau para os níveis de felicidade da amostra recolhida.

Na análise da relação entre as variáveis sócio-demográficas sexo, etnia, religião, prática de exercício físico e, a felicidade no último mês não foram registadas diferenças estatisticamente significativas na amostra recolhida. Estes resultados não são suportados pela revisão teórica realizada neste estudo, sugerindo a existência de diferenças para estas variáveis no que diz respeito à felicidade sentida pelo sujeito. Neste contexto, a ausência de dados que apontem a presença de diferenças significativas entre as variáveis poderá ser potencialmente explicada pela falta de equilíbrio nas características que compõem a amostra. O facto desta ser integralmente formada por sujeitos com características pouco heterogéneas, deu origem a, alguns grupos de análise apresentarem um número de sujeitos – que partilhavam determinada variável – muito mais numeroso quando comparados a outros grupos, dificultando ou mesmo invalidando a comparação entre os mesmos – e.g. discrepância no número de sujeitos registados para cada estado civil

Relativamente à variável estado civil, foram registadas diferenças estatisticamente significativas, revelando que os participantes casados ou em regime de união de facto são mais felizes que os participantes solteiros. Este resultado é suportado pela revisão teórica realizada neste estudo, sugerindo que a partilha e o apoio social que advém do casamento/união de facto associa este estado civil a níveis de felicidade mais elevados (Argyle, 1999). O número reduzido de participantes divorciados/separados e viúvos, tornou a análise dos níveis de felicidade sentidos pelos participantes inseridos

nestes estados civis, impossíveis de serem processados, motivo pelo qual foram excluídos da análise. Novamente, torna-se importante salientar a existência de um desequilíbrio entre o número de sujeitos solteiros e o número de sujeitos casados/união, facto que poderá justificar os resultados recolhidos; esta discrepância pode ser fundamentada por variáveis como a idade, a situação de vida actual, e a condição financeira dos sujeitos que constituem a amostra recolhida, entre outras.

No que diz respeito à variável profissão, foram registadas diferenças estatisticamente significativas, revelando que os participantes que exerciam outra profissão são mais felizes que os participantes que eram apenas estudantes.

Este resultado não é directamente suportado pela revisão teórica, uma vez que o número reduzido de estudos que associam a empregabilidade à felicidade tendem a lidar maioritariamente com populações de desempregados ou reformados; sendo a falta de rendimentos um potencial indicador de níveis de felicidade inferiores, tal como a baixa auto-estima e o aborrecimento que advêm da inactividade (Argyle, 1999).

Neste contexto, é importante salientar que a profissão *estudante* não é remunerada, facto que sustenta as premissas anteriores, de que a falta de rendimentos poderá estar na origem de níveis de felicidade inferiores (Argyle, 1999); por outro lado, muito frequentemente o sujeito que exerce exclusivamente a profissão *estudante*, usufrui de outros tipos de rendimentos, podendo não experienciar dificuldades económicas; e.g. apoio financeiro familiar, bolsas de estudos.

O desequilíbrio entre o número de sujeitos que são apenas estudantes e o número de sujeitos que exercem outra profissão, dificulta também a comparação entre profissões, sendo possível que as características estreitas da amostra tenham contribuído para resultados pouco esclarecedores face a esta variável sócio-demográfica; esta discrepância poderá novamente ser fundamentada por variáveis como a idade, a situação de vida actual, e a condição financeira dos sujeitos.

No que diz respeito à análise da relação entre as diferentes subescalas da Escala de Experiências Positivas e Negativas – SPANE – e a felicidade sentida no último mês, não foram registadas diferenças significativas, entre homens e mulheres, para a subescala positiva – SPANE-P; este resultado não é corroborado pela revisão teórica realizada, referindo que as mulheres experienciam mais afecto positivo que os

homens. Por oposição registaram-se diferenças significativas entre homens e mulheres relativamente à subescala negativa – SPANE-N – tendo as mulheres apresentado valores de emocionalidade negativa superiores comparativamente aos homens. Estes dados vão ao encontro de estudos anteriores, sugerindo que as mulheres registam maior afecto negativo que os homens (Diener, 1984).

Os dados recolhidos na aplicação do Questionário para o Bem-Estar Eudaimónico – registando diferenças significativas entre sexos no que toca à experiência de felicidade – e a ausência de diferenças significativas entre sexos para a Escala de Satisfação com a Vida, não são contrariados nem corroborados pela revisão teórica realizada nesta dissertação. A escassez de estudos que suportem a presença ou a ausência de diferenças entre sexos para estas perspectivas do bem-estar subjectivo, tornam a comparação destes resultados com exemplos fornecidos por outros autores impossível, tornando-se essencial produzir mais estudos que possam sugerir ou contrariar os dados aqui apresentados.

No que diz respeito à forma como estas perspectivas se correlacionam com a felicidade, os resultados obtidos sugerem a existência de correlações positivas entre as perspectivas hedónica – mais concretamente da subescala positiva da Escala de Experiências Positivas e Negativas – eudaimónica e satisfação com a vida com a felicidade no último mês. Estes dados são fortemente corroborados pela revisão bibliográfica realizada nesta dissertação – e.g. Diener, 1984; Pavot & Diener, 1993; Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993.

Por oposição, a subescala negativa da Escala de Experiências Positivas e Negativas apresenta uma correlação negativa com a felicidade. Este facto é corroborado pela revisão bibliográfica, sugerindo que o aumento dos níveis de felicidade – ou afecto positivo – se correlacionam com a diminuição da experiência de afecto negativo – e.g. Diener, 1984; Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993.

Neste contexto, a hipótese nula foi rejeitada, confirmando as hipóteses H1, H2 e H3.

Na análise da intensidade da correlação das três perspectivas com a felicidade, salienta-se como mais intensa a perspectiva hedónica, seguida da satisfação com a vida e por fim pela perspectiva eudaimónica; no entanto a escassez de estudos que comparem

a intensidade da correlação entre estas três perspectivas no que diz respeito à felicidade, torna impossível comparar os resultados aqui apresentados com outras fontes empíricas.

Relativamente à avaliação do grau no qual as três componentes – hedónica, eudaimónica e satisfação com a vida – explicam a felicidade no último mês, foram testadas quatro hipóteses:

**Hipótese Nula:**

H0 – A perspectiva hedónica/eudaimónica/satisfação com a vida não explica a variância da felicidade no último mês.

H1 – A perspectiva hedónica é a que mais explica a variância da felicidade no último mês; avaliada pelos dados recolhidos pela escala Escala de Experiências Positivas e Negativas.

H2 – A perspectiva eudaimónica é a que mais explica a variância da felicidade no último mês; avaliada pelos dados recolhidos pelo Questionário para o Bem-Estar Eudaimónico.

H3 – A satisfação com a vida é a que mais explica a variância da felicidade no último mês; avaliada pelos dados recolhidos pela Escala de Satisfação com a Vida.

O processamento estatístico, no que diz respeito à inclusão das três perspectivas do bem-estar enquanto vertentes explicativas da variância da felicidade no último mês da amostra, levou à exclusão da perspectiva eudaimónica desta análise. Tal deve-se ao facto de, para a perspectiva eudaimónica, os dados recolhidos suportarem a hipótese nula, ou seja, de que esta não explica a variância da felicidade no último mês da amostra recolhida; não contribuindo para este modelo.

Os resultados confirmam a hipótese H1, ou seja, que a perspectiva hedónica – conforme recolhida pela Escala de Experiências Positivas e Negativas – explica mais intensamente a variância da felicidade no último mês da amostra, que as perspectivas eudaimónica e satisfação com a vida; invalidando assim as hipóteses H0, H1e H2 para estas duas perspectivas.

A ausência de estudos semelhantes, comparando as perspectivas de bem-estar hedónica, eudaimónica e satisfação com a vida entre si, no que diz respeito à forma e ao grau com que estas contribuem para os níveis de felicidade, torna impossível corroborar

os resultados obtidos, classificando este estudo como exploratório. Neste sentido, e tendo em conta a pertinência da Psicologia Positiva para o bem-estar do sujeito, recomenda-se o desenvolvimento de investigações semelhantes, entre estas e outras perspectivas do bem-estar no que diz respeito à felicidade.

#### **4.1.1 Limitações do estudo**

Neste estudo são reconhecidas algumas limitações quanto à amostra e ao método empregue.

No que diz respeito à amostra recolhida, esta constitui-se enquanto uma amostra de conveniência, podendo não ser representativa da população. A falta de equilíbrio entre o número de sujeitos por grupo para diversas variáveis analisadas, pode estar na origem de resultados que não descrevem a população correctamente. Por outro lado, esta discrepância entre o número de sujeitos por grupo dificultou e, em alguns casos, tornou impossível a análise entre grupos, sendo aconselhada a constituição de grupos mais equilibrados. Assim, recomenda-se a amplificação da amostra, de forma a englobar sujeitos com outras características sócio-demográficas – e.g. idosos, casos clínicos, vítimas de abuso, etc – tal como outras regiões do país e outras realidades socioeconómicas e culturais.

Relativamente ao tipo de medidas utilizadas, salienta-se que a Escala de Experiências Positivas e Negativas, o Questionário para o Bem-Estar Eudaimónico, a Escala de Satisfação e o Termómetro da Felicidade constituem medidas de auto-relato, recomendando-se a aplicação complementar de outras técnicas de avaliação, no sentido de incrementar a validade dos resultados recolhidos. É ainda relevante considerar que, estas medidas podem ser influenciadas por diversos factores transitórios, tais como o humor do respondente, o contexto físico do local ou mesmo a ordem dos itens e das escalas; Diener & Pavot (1993) fornecem dados empíricos que demonstram que, na comparação de escalas de um único item e escalas de itens múltiplos, a ordem de apresentação das medidas de avaliação pode produzir influências significativas nas respostas às escalas de apenas um item.

O facto de a recolha dos dados ter decorrido sempre após os participantes terem assistido a uma aula, sugere a possibilidade da presença de factores como o cansaço e um decréscimo na motivação para a tarefa. Por outro lado, a recolha de dados em dias e horas diferentes pode também contribuir para eventuais alterações dos resultados, sendo

recomendado que estas variáveis sejam controladas de forma a incrementar a exactidão das respostas.

A desejabilidade social, a dispersão da atenção dos sujeitos e eventuais alterações na tradução das escalas, são também factores a ter em conta enquanto possíveis limitações deste estudo.

#### **4.2. Considerações Finais**

A última década tem contemplado um aumento dramático na investigação dos componentes do bem-estar subjectivo (Diener & Pavot, 1993); contudo, a Psicologia ainda possui conhecimentos limitados no que diz respeito à compreensão de como as diversas componentes do bem-estar se organizam e contribuem para melhorar a vida do indivíduo (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

A forma como a emocionalidade positiva tem vindo a ser explorada salienta a sua importância na Psicologia do futuro. As emoções positivas estão dotadas de potencial para a criação de novas estratégias de prevenção e de intervenção, que poderão mudar a forma como a Psicologia encara o sujeito e as suas problemáticas (Diener & Pavot, 1993).

Cada vez mais existem profissionais a reconhecer os benefícios da Psicologia Positiva para a saúde física e mental do sujeito, tal como para a prosperidade da comunidade; tornando assim imperativa, a realização de mais investigação neste novo ramo da Psicologia, tal como a criação e aperfeiçoamento de novas estratégias de intervenção e de prevenção. A compreensão da felicidade, tal como dos componentes que para ela contribuem fazem parte deste novo movimento de descoberta; sendo este o contexto em que esta investigação está inserida.

A investigação da felicidade fornece um leque vasto de possibilidades de estudo, no entanto, tendo em conta a escassez de dados que procuram comparar a forma como as perspectivas hedónica, eudaimónica e satisfação com a vida contribuem para a felicidade, sugere-se a realização de estudos semelhantes em amostras mais heterogénas – e.g. idosos, desempregados, presos, crianças, professores, etc – e mais equilibradas no que toca ao número de sujeitos inseridos nas diferentes dimensões a analisar.

A adição de uma orientação positiva quanto à experiência subjectiva individual do bem-estar do sujeito fornece uma perspectiva adicional valiosa, tanto para a investigação como para a intervenção em casos clínicos, constituindo-se como uma área

promissora para a Psicologia, dotada de um vasto leque de opções e de vantagens por explorar (Diener & Pavot, 1993).

## Bibliografia

- American Psychiatric Association (2000). *DSM-IV-TR Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais* (4<sup>st</sup> ed). Lisboa: Climepsi Editores.
- American Psychiatric Association (2000). *DSM-IV-TR Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais* (4<sup>st</sup> ed). Lisboa: Climepsi Editores.
- American Psychological Association (2010). *Publication Manual of the American Psychological Association* (6<sup>st</sup> ed, pp 3-255). Washington DC: American Psychological Association.
- Andrews, F., & Withey, S. (1976). *Social Indicators of Well-Being: America's Perception of Life Quality*. New York: Plenum Press.
- Argyle, M. (1989). The Social Psychology of Work. In M. Abrams, D. Gerard & M Timms (Eds.). *Values and Social Change in Britain* (2<sup>o</sup> ed). London: Penguin.
- Argyle, M (1999). Causes and Correlates of Happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (1<sup>st</sup> ed., pp 353-373). New York: Russel Sage Foundation.
- Aristóteles (1999). *Nicomachean Ethics* (Ross, W.: Trad., 1<sup>a</sup> ed., pp 3-182). Kitchener, Batoche Books.
- Aristóteles (2000). *Nicomachean Ethics* (Crisp, R.: Trad., 1<sup>a</sup> ed., pp 1-22). Cambridge, Cambridge University Press.
- Boyd, W. (1966). *The Spontaneous Regression of Cancer*. Springfield: Thomas.
- Bradburn, N. & Caplovitz (1965). *Reports on Happiness*. Chicago: Aldine.
- Braun, P. (1977). Psychological Well-Being and Location in the Social Structure. *Dissertation Abstracts International*, 38, 2351.
- Brown, G., & Harris, T. (1978). *Social Origins of Depression*. London: Tavistock
- Campbell, A., Converse, P., & Rogers, W. (1976). *The Quality of American Life*. New York: Russel Sage Foundation.
- Cantril, H. (1965). *The Pattern of Human Concerns*. New Brunswick: Rutgers University Press.
- Carvalho, L. (2005). *A Actividade Física e a Satisfação com a Vida em Adolescentes com Necessidades Educativas Especiais*. Dissertação apresentada ao Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, para a obtenção do grau de Mestre, orientada por António Ferreira. Porto.



- Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (2011). A Tuesday in the Life of a Flourisher: The Role of Positive Emotional Reactivity in Optimal Mental Health. *Emotion (Washington, D.C.)*, 11(4), 938–50.
- Chamberlain, K. (1988). On the Structure of Well-Being. *Social Indicators Research*, 20), 581-604.
- Compton, W. (2005). *Introduction to Positive Psychology* ( pp. 1–40). Belmont: Thomson Wadsworth.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. (HarperCollins Publishers, Ed.) (pp. 1–281). London.
- Cunningham, A. (1984). Psychotherapy for Cancer: A Review. *Advances*, 1, 8-14.
- Danner, D. D., Snowdon, D. a, & Friesen, W. V. (2001). Positive Emotions in Early Life and Longevity: Findings From the Nun Study. *Journal of personality and social psychology*, 80(5), 804–13.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective Well-Being: Progress and Opportunities. *Social indicators research*, 31, 103–157.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E. (2006). Understanding Scores on the Satisfaction With Life Scale. In [www.internal.psychology.illinois.edu/~ediener/](http://www.internal.psychology.illinois.edu/~ediener/). Acedido em 10 de Agosto em <http://internal.psychology.illinois.edu>.
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2009). Scale of Positive and Negative Experience. In [www.internal.psychology.illinois.edu/~ediener/](http://www.internal.psychology.illinois.edu/~ediener/). Acedido em 10 de Agosto em <http://internal.psychology.illinois.edu>.
- Diener, E., & Emmons, R. (1984). The Independence of Positive and Negative Affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105–1117.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71–5.
- Diener, E., Sandyik, E, Pavot, W. (1991). Happiness is the Frequency, not the Intensity of Positive *versus* Negative Affect In F. Strack, M. Argyle & N. Schwarz (Eds). *Subjective Well-Being: An Interdisciplinary Perspective* (pp 119-139). New York: Pergamon.

- Diener, E., Sapyta, J., & Suh, E. (1998). Subjective Well-Being is Essential to Well-Being. *Psychological Inquiries*, 9, 33-37.
- Diener, E, Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective Well-Being : Three Decades of Progress, *125*(2), 276–302.
- Diener, Ed, Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156.
- Emmons, R. (1986). Personal Strivings: An Approach to Personality and Subjective Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Everson, T. & Cole, W. (1966). Spontaneous Regression of Cancer. Philadelphia: Saunders.
- Fernandes, H., Vasconcelos-Raposo, J., Pereira, E., Ramalho, J., & Oliveira, S. A Influência da Actividade Física na Saúde Mental Positiva de Idosos. *Motricidade*, 5(1), 33-50.
- Fernández-Abascal, E. (2009). *Emociones Positivas* (1ª ed., pp 27-46). Madrid, Pirâmide.
- Fogarty, M. (1985). British Attitudes to Work. In M. Abrams, D. Gerard & M Timms (Eds.). *Values and Social Change in Britain* (pp 173-200). London: Macmillan.
- Fontana, A., & Rosenheck, R. (1998). Psychological Benefits and Liabilities of Traumatic Exposure in The War Zone. *Journal of traumatic stress*, 11(3), 485–503.
- Forrest, D. and McHale, I. (2009). Public policy, sport and happiness: an empirical study. Salford University.
- Fox, K. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2, 411-418.
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive Emotions Speed Recovery from the Cardiovascular Sequelae of Negative Emotions. *Cognition & emotion*, 12(2), 191–220.
- Fredrickson, B. L., (2000). Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-being. *Prevention & Treatment*, 3(1), 1–25.
- Fredrickson, B, L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*. 56(3): 218-226.

- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & emotion*, 19(3), 313–332.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being. *Psychological science*, 13(2), 172–5.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R., Branigan, C., & Tugade, M. (2000). The Undoing Effect of Positive Emotions. *Motivation and emotion*, 24(4), 237–258.
- Fromm E. 1981. Primary and secondary process in waking and in altered states of consciousness. *Academic Psychoogical Bulletin*, 3, 29–45.
- Giacomoni, C. (2002). *Bem-Estar Subjetivo Infantil: Conceito de Felicidade e Construção de Instrumentos para Avaliação*. Dissertação apresentada ao Departamento de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul para a obtenção do grau de doutor, orientada por Claudio Simon Hutz. Rio Grande do Sul.
- Gil, T. (2009). Estudo da Relação da Toxicodependência e da Ansiedade Estado, Realizado em Estudantes Universitários e em Toxicodependentes. *Psicologia.pt*.
- Gonçalves, S. (2006). *Mas, Afinal o que é felicidade? Ou, Quão Importantes são as Relações Interpessoais na Concepção de Felicidade Entre Adolescentes*. Dissertação apresentada ao Departamento de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro para a obtenção do grau de doutor, orientada por Carlos Américo Alves Pereira, Rio de Janeiro.
- Greeley, A. (1975). *The Sociology of the Paranormal*. London: Sage.
- Grossarth-Maticek, R. (1980). Social Psychotherapy and the Course of Disease: First Experiences With Cancer Patients. *Social Science and Medicine*, 16, 493-498.
- Gruber, J., Johnson, S. L., Oveis, C., & Keltner, D. (2008). Risk for Mania and Positive Emotional Responding: Too Much of a Good Thing? *Emotion (Washington, D.C.)*, 8(1), 23–33.
- Gruber, J., Mauss, I. B., & Tamir, M. (2011). A Dark Side of Happiness? How, When, and Why Happiness Is Not Always Good. *Perspectives on Psychological Science*, 6(3), 222–233.
- Gurin, G., Veroff, J., & Feld, S. (1960). *Americans view their mental health*. New York: Basic Books.
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N.( 2005). *The social psychology of exercise and sport*. Buckingham: Open University Press

- Halman, L., Heunks, F., DeMoor R., & Zanders H. (1987). *Traditie, Secularisatie en Individualisering*. Tilburg: Tillburg University Press.
- Harring-Hidore, M., Stock, W., Okun, M., & Witter, R. (1985). Marital Status and Subjective Well-Being: A Research Synthesis. *Journal of Marriage and the Family*, 47, 947-953.
- Huang, H., & Humphreys, B. (2010). Sports Participation and Happiness: Evidence form U.S. Micro Data. (University of Alberta).
- Inglehart, R. (1990). *Culture Shift in Advanceed Industrial Society*. Princeton: Princeton University Press.
- Jolly, A. (1985). *The evolution of primate behavior* (2nd ed.). New York: Macmillan
- Jung, C. (1933). *Modern Man in Search of a Soul*. New York: Harcourt.
- Kahneman, D. (1999). Objective Happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (1<sup>st</sup> ed., pp 1-25). New York: Russel Sage Foundation.
- Kahneman, D., Diener, E., Schwarz (1999). *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology* (1<sup>st</sup> ed, pp i-ix). New York: Russel Sage Foundation.
- Kammann, R., & Flett, R. (1983). Affectometer 2: A Scale to Measure Current Level of General Happiness. *Australian Journal of Psychology*. 32, 257-265.
- Keyes, C. (1998). Social Well-Being, 61(2), 121–140.
- Keyes, C. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. *The American psychologist*, 62(2), 95–108.
- Kubovy, M. (1999). On the Pleasures of the Mind. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwartz (Eds.) *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. (p 134-154). New York: Russel Sage Foundation.
- Larson, R. (1978). Thirty years of research on the subjective well-being of older Americans. *Journal of Gerontology*, 33, 109-125.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Little, T. (1989). Personal Projects Analysis: Trivial Pursuits and Magnificwnt Obsessions, and the Search for Coherence. In D. Buss & N. Cantor (Eds). *Personality Psychology: Recent Trends and Emerging Directions*. New York: Springer-Verlag.

- Little, T. (1989). Mean and Covariance Structures (MACS) Analyses of Cross-Cultural Data: Practical and Theoretical Issues. *Multiv. Behav. Res.*, 32, 53-76.
- Medley, M. L. (1980). Life satisfaction across four stages of adult life. *International Journal of Aging and Human Development*, 11, 193-209.
- Mendonça, R., Sousa, M., & Fernandes, H. M. (2012). Influência de Diferentes Programas de Exercício Físico na Composição Corporal e Dimensões Psicológicas em Mulheres. *FTCD*, 8, 1023–1031.
- Meares, A. (1978). Regression of Osteogenic Sarcoma Metastases Associated With Intensive Medication. *Medical Journal of Australia*, 2, 433.
- Messer, M. (1968). Race differences in selected attitudinal dimensions of the elderly. *The Gerontologist*, 8, 245-249.
- Nix, G., Ryan, R., Manly, J., & Deci, E. 1999. Revitalization through self-regulation: the effects of autonomous versus controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 266–84.
- Nock, S. (1995). A Comparison of Marriages and Cohabiting Relationships. *Journal of Family Issues*, 46, 53-76.
- Norton, D. L. (1976). *Personal destinies*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological assessment*, 5, 164–172.
- Pavot, P., Diener, E., Colvin, C., & Sandvik, E. (1991). Further Validations of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149-161.
- Pinker, S. (2002). *The Blank Slate: The Modern Denial of Human Nature* (1<sup>st</sup> ed., pp 1-509). New York: Penguin Books.
- Rozin, P. (1999). Food is Fundamental, Fun, Frightening and Far-Reaching. *Social Reaseach*, 66: 9-30.
- Ryan, R., Deci, E. (2001). On Happiness and Human Potencials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews of Psychology*, 52: 141-168.
- Ryan, R., & Frederick, C. (1997). On energy, personality and health: subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*, 65, 529–65.
- Ryff, C. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life, *Current Directions in Psychological Science*, 4: 99-104.

- Ryff, C. & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health, *Psychological Inquiry*, 9: 1–28.
- Ryff, C. & Singer, B. (2000). Interpersonal Flourishing: A Positive Health Agenda for the New Millennium. *Personality and Social Psychology Review*, 4: 30–44.
- Ryff, C. & Singer, B. H. (2006). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Schmotkin, D. (1990). Subjective Well-Being as a Function of Age and Gender: A Multivariate Look for Differentiated Trends. *Social Indicators Research*, 22: 201–230
- Seligman, M. (1993). *What You Can Change and What You Can't: The Complete Guide to Successful Self-Improvement* (1st ed., pp. 1–718). New York: Vintage Books.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Seligman, M. (2008). Positive Health. *Applied Psychology*, 57, 3–18.
- Sendas, S., & Maia, C. (2008). *Adaptação psicológica ao trauma enquanto hedonia e/ou eudaimonia? Diferenças na prevalência de PTSD, Psicopatologia Actual e Percepção da Experiência de Guerra em Veteranos da Guerra Colonial Portuguesa com Significados Positivos Versus Negativos para a Experiência de Combate*. Comunicação apresentada no VIII Congresso da International Stress Management Association. Brasil
- Sheldon, K. (2002). The self-concordance model of healthy goal striving: When personal goals correctly represent the person. In E. Deci, & M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 65–86). Rochester: University of Rochester Press.
- Sheldon, K., & Elliot, A. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal wellbeing: the self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482–97.
- Sheldon, K., Kasser T. (1995). Coherence and Congruence: Two Aspects of Personality Integration. *Journal of Personality and Social Psychology*. 68: 531-543.
- Sheldon, K., King, L. (2001). Why Positive Psychology is Necessary. *American Psychologist*. 56(3): 216-217.

- Shin, D., & Johnson, D. (1978). Avowed Happiness as an Overall Assessment of the Quality of Life. *Social indicators research*, 5, 475–492.
- Siqueira, M., & Padovam, V. (2008). Bases Teóricas de Bem-Estar Subjetivo , Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar no Trabalho. *Psicologia:Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201–209.
- Spreitzer, E., & Snyder, E. (1974). Correlates of life satisfaction among the aged. *Journal of Gerontology*, 29, 454-458.
- Okun, M., Stock, W., Haring, M., & Witter R. (1984). The social activity/subjective wellbeing relation: a quantitative synthesis. *Journal of Aging Research*, 6, 45–65
- Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysis of Happiness*. Netherlands: Martinus Nijhoff
- Terman, M. (1939). The Gifted Student and his Academic Enviroment. *School and Society*, 49: 65-73.
- Terman, L., Bittenwieser, O., Ferguson, L., Johnson, W. & Wilson, D. (1938). Psychological Factor in Marital Happiness. New York: McGraw-Hill.
- Tooby J, Cosmides L. 1992. The psychological foundations of culture. In J Barkow, L Cosmides & J Tooby (Eds.) *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture* (pp. 19–136). New York: Oxford University Press.S
- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*.
- Veenhoven, R. (1994). *World Database of Happiness: Correlations of Happiness*. Rotterdam: Erasmus University.
- Verkuyten, M. (1986). The Impact of Ethnic and Sex Differences on Happiness Among Adolescents in the Netherlands. *Journal of Social Psychology*, 126, 259-260.
- Waterman, A., (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrasts of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4): 678-669.
- Waterman, A., (2005). When Effort Is Enjoyed: Two Studies of Intrinsic Motivation for Personally Salient Activities. *Motivation and Emotion*, 29(3), 165–188
- Waterman, A., Schwartz, S., Zamboanga, B., Ravert, R., Williams, M., Agocha, B., Kim, S., A., Donnellan, M.. (2010). The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of vality. *The Journal of Positive Psuchology*, 5(1): 41-61.
- Watson, J. (1928). *Psychological Care of Infant and Child*. New York: Norton.

- Watson, D., Clark, L. & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wessman, A. E. (1957). A psychological inquiry into satisfactions and happiness. *Dissertation Abstracts International*, 17, 1384.
- Witter, R., Okun, M., Stock, M., & Haring, W. (1984). Education and Subjective Well-Being: A Meta-Analysis. *Education Evaluation And Policy Analysis*, 6, 165-173.
- Wilson, W. (1967). Correlates of Avowed Happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.



## **ANEXOS**

## ANEXO I

### Protocolo aplicado com os participantes.

Versão: A. Baptista & T Gil, 2011.

Data\_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Solicitamos a sua colaboração para uma investigação que tem como objectivo estudar o comportamento emocional.

As suas respostas são confidenciais e anónimas, sendo submetidas a tratamento estatístico em grupo. Agradecemos a sua colaboração.

### I - INFORMAÇÃO DEMOGRÁFICA

1. Se é estudante qual a Instituição ou Estabelecimento de Ensino que frequenta:

---

2. SEXO: ☐<sub>1</sub> Masculino ☐<sub>2</sub> Feminino

3. ESTADO CIVIL: ☐<sub>1</sub> Solteiro(a) ☐<sub>2</sub> Casado(a) / União de Facto

☐<sub>3</sub> Divorciado(a) / Separado(a) ☐<sub>4</sub> Viúvo

4. IDADE: \_\_\_\_\_ Anos

5. PROFISSÃO: \_\_\_\_\_

6. N.º ANOS DE ESCOLARIDADE: \_\_\_\_\_

7. CURSO: \_\_\_\_\_

8. RELIGIÃO: \_\_\_\_\_

9. ETNIA: \_\_\_\_\_

10. Pratica exercício físico com regularidade? ☐<sub>1</sub> Não ☐<sub>2</sub> Sim

Se respondeu Não, passe para a parte II.

Se respondeu Sim, que tipo de actividade pratica? \_\_\_\_\_

11. Quantos **dias por semana** faz exercício físico? \_\_\_\_\_ dias

12. Qual a duração, em minutos ou horas, **por período** de exercício físico?  
\_\_\_\_\_ minutos \_\_\_\_\_ horas

13. Faça uma estimativa, em minutos ou horas, do tempo que, **por semana**, dedica ao exercício físico?  
\_\_\_\_\_ minutos \_\_\_\_\_ horas

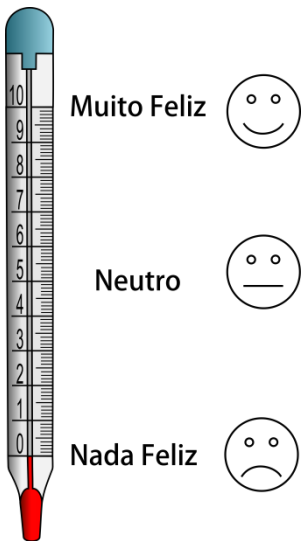
(VIRAR A PÁGINA)

**II** – Seguem-se 5 afirmações com as quais pode concordar ou não. Utilize a escala de 1 a 7 para indicar o grau com que concorda com cada afirmação. Utilize uma cruz ou um círculo para marcar a sua resposta para cada afirmação.

1	2	3	4	5	6	7
Discordo totalmente	Discordo	Discordo ligeiramente	Neutro, não concordo, nem discordo	Concordo ligeiramente	Concordo	Concordo totalmente
1. Em muitos campos a minha vida está próxima do meu ideal ..... 1 2 3 4 5 6 7						
2. As minhas condições de vida são excelentes ..... 1 2 3 4 5 6 7						
3. Estou satisfeito com a minha vida ..... 1 2 3 4 5 6 7						
4. Até ao momento tenho alcançado as coisas importantes que quero para a minha vida ..... 1 2 3 4 5 6 7						
5. Se pudesse viver a minha vida de novo não mudaria quase nada..... 1 2 3 4 5 6 7						

**II** - Avalie a sua **felicidade no momento actual** (no momento em que está a preencher o questionário) e a sua **felicidade no último mês**. Para responder escreva um número de 0 a 10 no espaço indicado abaixo do **termómetro A** e do **termómetro B**.

**TERMÓMETRO A  
FELICIDADE ACTUAL**



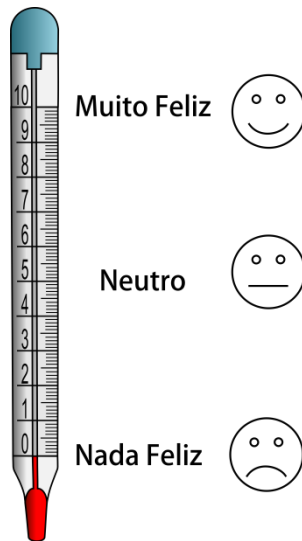
Muito Feliz

Neutro

Nada Feliz

**FELICIDADE ACTUAL** \_\_\_\_\_  
(0 - 10)

**TERMÓMETRO B  
FELICIDADE ÚLTIMO**



Muito Feliz

Neutro

Nada Feliz

**FELICIDADE ÚLTIMO MÊS** \_\_\_\_\_  
(0 - 10)

(VIRAR A PÁGINA)

**III** - Pense como se tem sentido nas **últimas quatro semanas** e avalie até que ponto experimentou os seguintes sentimentos que se descrevem no questionário. Utilize a escala de 1 a 5 para fazer a sua avaliação. Utilize uma cruz ou um círculo para marcar as respostas que melhor representam os seus sentimentos.

1	2	3	4	5
Muito Raramente ou Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito Frequentemente ou Sempre

1. Positivo .....	1 2 3 4 5	7. Feliz .....	1 2 3 4 5
2. Negativo .....	1 2 3 4 5	8. Triste .....	1 2 3 4 5
3. Bem .....	1 2 3 4 5	9. Medroso ...	1 2 3 4 5
4. Mal .....	1 2 3 4 5	10. Alegre .....	1 2 3 4 5
5. Agradável .....	1 2 3 4 5	11. Zangado ...	1 2 3 4 5
6. Desagradável .....	1 2 3 4 5	12. Contente ...	1 2 3 4 5

**IV** - As frases que se seguem referem-se ao modo como pensa que a sua vida tem corrido. Leia-as cuidadosamente e avalie o seu grau de concordância com cada uma delas numa escala de 0 a 4. Responda a cada uma das frases de acordo de acordo com o que se tem passado na sua vida e não de acordo com o que desejaria que se tivesse passado.

0	1	2	3	4
Discordo Fortemente				Concordo Fortemente

1.	Estou intensamente envolvido em muitas coisas que faço em cada dia .....	0 1 2 3 4
2.	Acredito que descobri quem realmente sou .....	0 1 2 3 4
3.	Penso que o ideal seria se as coisas acontecessem de um modo mais fácil na minha vida .....	0 1 2 3 4
4.	A minha vida centra-se num conjunto de coisas que acredito que dão significado à minha vida .....	0 1 2 3 4
5.	É mais importante que eu goste do que faço do que as outras pessoas fiquem impressionadas com o que faço .....	0 1 2 3 4
6.	Acredito que conheço os meus melhores potenciais e tento desenvolvê-los sempre que posso .....	0 1 2 3 4
7.	Habitualmente, as outras pessoas sabem melhor o que é bom para mim do que eu próprio .....	0 1 2 3 4
8.	Sinto-me melhor quando estou a fazer algo em que vale a pena investir um grande esforço .....	0 1 2 3 4
9.	Posso afirmar que encontrei a minha finalidade na vida .....	0 1 2 3 4

(VIRAR A PÁGINA)

10.	Se não considerar recompensador o que estou a fazer, penso que não conseguiria continuar a fazê-lo .....	0	1	2	3	4
11.	Até agora ainda não percebi o que tenho que fazer com a minha vida .....	0	1	2	3	4
12.	Não consigo compreender porque é que algumas pessoas querem trabalhar tanto nas coisas que fazem .....	0	1	2	3	4
13.	Acredito que é importante saber como o que faço se enquadra com os objectivos que vale a pena perseguir .....	0	1	2	3	4
14.	Habitualmente sei o que devo fazer porque sei que alguns comportamentos são correctos .....	0	1	2	3	4
15.	Quando me envolvo em actividades que implicam o meu melhor potencial sinto-me realmente vivo .....	0	1	2	3	4
16.	Estou confuso acerca de quais são realmente os meus talentos .....	0	1	2	3	4
17.	Expresso-me pessoalmente em muitas coisas que faço .....	0	1	2	3	4
18.	É importante sentir-me realizado nas actividades a que me entrego .....	0	1	2	3	4
19.	Quando algo é realmente difícil, provavelmente não vale a pena fazê-lo .....	0	1	2	3	4
20.	Tenho dificuldade em investir nas coisas que faço .....	0	1	2	3	4
21.	Acredito que sei o que devo fazer na vida .....	0	1	2	3	4

MUITO OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO